

sale & pepe

SALEPEPE.IT

GIUGNO 2022 - € 3,90

Focacce
e piadine
Italianissime
e gourmand

Pomodori
verdi

Buoni perché acerbi,
fritti e non solo

Omega 3

I grassi che fanno bene
regalano piatti sfiziosi

Ciliegie

Si sublimano
nei dessert



FOCACCIA CON CIPOLLE,
LIMONE, MENTA E TIMO

pag. 65

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1,
comma 1, DCB Verona - Anno 35 - Mensile - PT(Cont)
€ 7,50 - Lux, Belgio, Francia, MC, Cile d'Azur
€ 8,00 - Svizzera CHF 9,00 - Svizzera C.T. CHF 8,50 -
Germania € 10,00 - USA \$ 15,00

Stile Italia Edizioni



IN EDICOLA IL 24 MAGGIO 2022

130 YEARS
1892 - 2022



HAUSBRANDT
TRIESTE 1892

CHE CAFFÈ!

QUANDO È HAUSBRANDT LO SENTI

Qui accanto: un'insolita insalata di pomodori verdi, cacio e pere (pagina 43), una tavola in campagna per il pranzo di questo mese (pagina 10) e la cheesecake della Foresta Nera con le ciliegie (pagina 84).



Sommario *giugno*

7 Storie di cucina **Procida nel cuore**

Un viaggio tra i sapori e l'anima dell'isola campana, Capitale italiana della cultura 2022, che riempie di esperienze dolci e inaspettate

10 Living **Domenica countryside**

Un gustoso menu di campagna da cucinare insieme e da gustare open air

18 Tema del mese **Piadina romagnola**

Un grande classico si rinnova con ripieni più golosi che mai e presentazioni insolite

32 Luoghi eccellenti **Avignone**

La cucina provenzale sulle rive del Rodano tra architetture di lunga storia e grande eleganza

42 Bontà di stagione **Pomodori verdi**

Acerbi protagonisti dell'orto, si esprimono in sorprendenti delicatessen

50 Speciale: i tagli del manzo **La costata**

Amatissima e gustosa, è la prima tappa di un excursus a puntate sulle parti del bovino

58 Passioni **Focacce aromatiche**

Frutto di lunghe lievitazioni e fragranti farciture, sono una sfida da veri gourmet

68 Scelti da Sale&Pepe **Casa Artusi**

Un ristorante, un museo, un luogo di cultura: qui si perpetua l'arte del grande Pellegrino

76 Dolce vita **Ciliegie nel dessert**

I succosi frutti trionfano in una selezione di irresistibili prelibatezze di anima rustico-chic

86 Enoteca **Vermentino in Sardegna**

Inebriante e freschissimo, leggero o più strutturato, è il vanto della Gallura

94 Semplici piaceri **Omega 3**

Dall'antipasto al dessert, una carrellata di idee sfiziose per fare il pieno di grassi "buoni"

104 Ricetta gourmet **Zuccotto**

Di nobili origini fiorentine, è uno dei primi semifreddi della storia. E resta sempre attuale

108 Tappe del gusto **L'aglio nuovo**

Seguendo il suo profumo viaggiamo lungo lo Stivale tra preziose realtà d'eccellenza

118 Tecniche **Uova al forno**

Un modo per cucinarle diverso. E prodigo di appetitose declinazioni

RUBRICHE

38 Utile e dilettevole **Bilancia**

Storie di oggetti di cucina

57 Se il cibo cambia la terra **Tonni gioiosi**

Buone azioni per vivere meglio

115 Pianeta extravergine **Lametia Dop, gemma calabra**

Da provare e valorizzare





HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

FRANCESCO BEGHIN

LA PASSIONE PER LA CARNE PER LUI È UNA QUESTIONE DI FAMIGLIA: CON PAPÀ, ZIO E FRATELLO GESTISCE L'ANTICA MACELLERIA BEGHIN, A TEOLO (PD) DAL 1914. A PAGINA 50 MOSTRA COME RICAVARE DALLA LOMBATA LE COSTATE DI MANZO.

BRUNO BUSIN

SPECIALISTA DELLE SOLANACEE (POMODORO E PEPERONE) PER SYNGENTA, TRA I MAGGIORI PRODUTTORI MONDIALI DI SEMENTI, SI OCCUPA DELLO SVILUPPO DI VARIETÀ IN GRADO DI RISPONDERE A NUOVI BISOGNI E NECESSITÀ PRODUTTIVE A FRONTE DEI CAMBIAMENTI CLIMATICI. A PAG. 42, PARLA CON NOI DI POMODORI VERDI.

LAILA TENTONI

È PRESIDENTE DI CASA ARTUSI, IL CENTRO DI CULTURA GASTRONOMICA CHE RACCOGLIE L'EREDITÀ DEL GRANDE PELLEGRINO. A PAGINA 68 CI RACCONTA LE NUMEROSE ATTIVITÀ DI QUESTO SPAZIO POLIFUNZIONALE, DOVE RIVIVE LA LEZIONE DEL GRANDE GASTRONOMO DI FORLIMPOPOLI.

indice delle ricette

GIUGNO 2022

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Baguette con pomodori verdi fritti e maionese all'aglio	49
Cannolicchi con burro al prezzemolo	36
Focaccia con cipolle, limone, menta e timo	65
Focaccia con la 'nduja, primosale e finocchietto selvatico	66
Focaccia con patate, pomodori secchi, burrata e maggiorana	65
Focaccine al farro, semi, fiori di zucca, salvia e rosmarino	66
Gazpacho di melone al pesto	17
Insalata con cacio, pere e pomodori verdi	43
Insalata di pomodori e prugne con riso nero	13
Lingue al pesto con zucchine marinate al basilico	65
Patè di tonno con crackers ai grani	17
Piadena all'olio	28
Piadena sfogliata	29
Sa coccoi prena	91

Primi e piatti unici

Bigoli in salsa aromatica	112
Cassoni con spianata calabra, caciocavallo, catalogna e pomodori secchi	30
Insalata di sgombero marinato con semi di lino e avocado	98
Piada sfogliata con mortadella, squaquerone e peperoni fritti agrodolci	30
Piadena arrotolata con kebab e cipolla caramellata	24
Piadena con ricotta, friggittelli, pomodorini e pinoli	24
Piadena croccante con pulled pork e salsa piccante	24
Piadena da colazione	30
Spaghetti con buzzonaglia di tonno	92
Spaghettoni con ventresca di tonno, capperi fritti e noci	102
Tagliatelle all'uso di Romagna	73
Tortillas con falafel di edamame, avocado e cipolla	102

Secondi

Coniglio alla cacciatora bianca viterbese	112
Costata al chimichurri e peperoni caramellati	54
Fagottini di bietola ripieni di nasello	89
Frittata di acciughe con zucchine	97
Polletti arrosto con salsa verde	17
Saraghi all'agliata	112
Triglie alla griglia con cipolle rosse in agrodolce	116
Uova allo specchio	119
Uova a specchio su letto di verdure	120
Uova in cocotte	119
Uova in cocotte con gamberi e capperi	120
Uova nuvola	119
Uova nuvola con gli asparagi	120
Volevo essere un rustin negàa..	55
Zucchini ripieni	74

Contorni, verdure, salse e confetture

Confettura di pomodori verdi dei 3 giorni	47
Peperoni infornati con salsa balsamica	15
Teglia aromatica di pomodori verdi	49
Tian di verdure alla provenzale	36

Dessert e bevande

Cheesecake della foresta nera	84
Cherry pie	81
Ciliegie in conserva	83
Clafoutis alle ciliegie	36
Coppe meringate al timo	83
Galette con crema frangipane e pinoli	83
Gran torta di fragole allo zenzero	17
Granola con semi di lino e mandorle	102
Pie dolce e speziata con pomodori verdi	49
Pietra di Centane	8
Pudding al cacao con semi di chia	101
Quadrotti croccanti con yogurt e lamponi	39
Red brownies	84
Scioppo di noccioli	83
Zuccotto fiorentino	106

Abbiamo ridotto la plastica •
Il gusto è sempre... the best!



Ogni giorno lavoriamo per migliorarci.
Scegliamo i tagli migliori di carne e ci prendiamo cura di ogni fase
della lavorazione. E ora abbiamo anche deciso di dare un taglio al
packaging, riducendolo del **25%**.

Un impegno verso i nostri consumatori.



REDUCE PACKAGING

Tutto il mondo You&Meat online nel sito www.youandmeat.com

**YOU&
MEAT.**

TASTE THE BEST.



FEASR



REGIONE DEL VENETO



FONDO EUROPEO AGRICOLO PER LO SVILUPPO RURALE: L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI

CONEGLIANO VALDOBBIADENE
PROSECCO SUPERIORE DOCGTRATTO DA UNA
STORIA VERA
UNICA
AL MONDO

Consorzio di Tutela

PROSECCO SUPERIORE
DAL 1876

Le storie vere affascinano perché coinvolgono, ispirano e appassiano. Proprio come il nostro **Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG**, capace di raccontare un dettaglio di sé a ogni sorso. Degustandolo, puoi sentire la sua origine: un territorio inimitabile, **Patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO**. Puoi percepire l'eroica quotidianità di una comunità inarrestabile, capace di sfidare le pendenze estreme delle colline che coltiva da secoli. Puoi gustare il risultato della dedizione di ben 3300 famiglie di viticoltori, unite a tutela della **qualità controllata e garantita** e della biodiversità. Quel territorio, quella comunità, quelle famiglie, siamo noi. **Siamo il Conegliano Valdobbiadene, e nelle nostre viti c'è la nostra vita.**

Scopri tutte le etichette dei nostri produttori su **Prosecco.it**

INIZIATIVA FINANZIATA DAL PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE PER IL VENETO 2014-2020.

ORGANISMO RESPONSABILE DELL'INFORMAZIONE: CONSORZIO TUTELA DEL VINO CONEGLIANO VALDOBBIADENE PROSECCO.

REGIONE DEL VENETO - DIREZIONE ADG FEASR BONIFICA E IRRIGAZIONE



Bella con l'anima. Sì, questa è Procida: un'isola diversa dalle più gettonate Ischia e Capri. Con loro divide l'appartenenza all'arcipelago campano, il sole, il mare, i paesaggi mozzafiato, ma provate a passare per le sue stradine, parlate con i fieri procidani, ascoltate i silenzi o camminate a filo dei muri per ripararvi dal passaggio di auto (comprate a misura di strada) o dei veloci scooter. Cartina alla mano, percorretela a piedi da un capo all'altro per riconoscere dalla forma delle baie e dei golfi come l'isola sia sorta dall'attività di almeno cinque vulcani che le hanno donato un terreno particolare, perfetto per le *mammarelle*, i carciofi tondeggianti e senza spine che crescono rigogliosi e un tempo anche per il vino. Oggi gli isolani lo producono in modo amatoriale (si parla di progetti per far rinascere la vitivinicoltura), ma il passato parla chiaro nei nomi delle strade come via Principessa Margherita, già via vigna. E poi i limoni, ovunque, a perdita d'occhio, di dimensioni diverse sino al gigante *limone pane*, chiamato così per lo spesso albedo che ricorda la mollica e con il quale si fa un'ineguagliabile insalata di limoni con la sola aggiunta di menta, peperoncino, olio e sale. Passeggiando contate i negozi di fiori e piante, vi stupirete: servono per alimentare gli orti giardino, altra prerogativa di Procida, magnifici spazi, magari a picco sul mare, protetti dalle mura delle abitazioni

private. Qui i procidani coltivano le verdure che crescono insieme agli agrumi e ai fiori. Ogni primavera, in determinate giornate, gli isolani li aprono al pubblico curioso dei turisti. Su quest'isola verace io non ero mai stata, l'avevo lasciata tempo fa sui libri di geografia e lì è rimasta sino al 9 aprile di quest'anno quando, grazie a Voiello, main sponsor dell'evento, ho assistito alla cerimonia inaugurale di Procida capitale della cultura 2022. Era impossibile non cogliere quel

Procida nel cuore

VIAGGIO NEI SAPORI
E NEI COLORI DELLA
CAPITALE ITALIANA
DELLA CULTURA 2022,
A RISCOPRIRE UN'ISOLA
CHE RACCHIUDE UN
UNIVERSO E LASCIA
DOLCI, INTENSI RICORDI

di Laura Maragliano, ritratto di G. M. Folcolini,
foto del piatto Francesca Moscheni e Silvia
Cappuzzello; in cucina Elena Tettamanzi

fermento che accompagna una festa corale, non vedere una comunità coesa: diecimila anime su poco più di quattro chilometri quadrati, nella duplice attività organizzativa del grande evento e quello più intimo della Pasqua, che era a ridosso, con la cerimonia dei Misteri. Da una parte il Presidente Mattarella, dall'altra le anziane signore di Procida nella Chiesa di Santa Maria della Pietà a definire i dettagli della Settimana Santa e a parlare di pastiera. Ed è proprio con una pastiera e una lingua procidana, un dolce di sfoglia con in mezzo una crema al limone, che sono ripartita da Procida, negli occhi le case colorate di Corricella,

l'antico borgo dei pescatori, la zona di Terra Murata, scrigno della storia di Procida e la spiaggia di Cala del Pozzo vecchio dove è stata girata una delle scene più famose del film *Il Postino*. E mentre trascinavo il mio trolley si è fermato Antonio, conosciuto il giorno prima nel suo negozio di alimentari e mi ha accompagnato all'aliscafo raccontandomi che nel tempo libero, con altri procidani, coltiva terreni incolti e il ricavato serve per comprare giochi per i parchi pubblici. Mi ha chiesto di salutare Marco Ambrosino, procidano e chef del ristorante milanese 28 posti, perché chi è nato sull'isola ed è andato per il mondo ha Procida nel cuore, fiero della propria terra, inclusiva, solidale, identitaria. Per questo chiudo con il dolce più antico dell'isola, che racchiude nella sua rusticità l'orgoglio, la storia e l'anima dei suoi abitanti: la pietra di Centane, preparato con ingredienti poveri, pensato per figli e mariti che andavano per mare. Un dolce ricordo che doveva durare a lungo.

storie di cucina

RACCONTATE DAL DIRETTORE

PIETRA DI CENTANE

FACILISSIMA
PER 10-12 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 1 ORA

1 kg di farina integrale – 1/2 kg di zucchero – 2 uova e 8 tuorli – la scorza di 1 limone di Procida grattugiata – 300 g di sugna o 2 bicchieri di olio extravergine d'oliva + un po' per la teglia – 1 pizzico di sale

1 Versate la farina sul piano di lavoro, create una cavità al centro e disponetevi lo zucchero, la sugna o l'olio, le uova e i tuorli, il sale e la scorza di limone.

2 Mescolate gli ingredienti liquidi incorporando via via la farina, unite 1/2 bicchiere di acqua circa e poi impastate a piene mani solo il tempo necessario a ottenere un composto sodo e omogeneo.

3 Sistemate l'impasto in una teglia di 26 cm di diametro unto con la sugna o con l'olio e cuocete in forno caldo a 200° per 1 ora. Il risultato è una sorta di frolla piuttosto compatta. Se si vuole un dolce più morbido si può aggiungere 1 bustina di lievito: in questo caso andrà scelta una teglia di almeno 30 cm di diametro.

Ricetta di Barbara Festa e Gea Palumbo dal libro Procida, gente, culture e cucina, Editore Associazione Villaggio Letterario (villaggioletterario.it)



“La cultura non isola”

È questo il motto di *Procida Capitale della Cultura 2022*. Una manifestazione che nel corso dell'anno prevede un programma culturale di 44 progetti, 150 eventi e 350 artisti provenienti da 45 Paesi differenti nel mondo. Info sui programmi e attività al sito procida2022.com



Uno di famiglia
dal 1965



Guarda
il nuovo
video!



Ogni prodotto Stuffer è frutto di impegno, passione e ricerca costanti.
Dal 1965 portiamo fantasia e qualità sulle tavole di tutta Italia, ogni giorno.
Per celebrare la gioia e il gusto dello stare bene.
Insieme, come una grande famiglia.

Seguici su www.stuffer.it



StufferOfficial



instagram/stuffer_italia/



PICCOLI RUSTICI SFIZI, ALTO
TENORE DI ORTAGGI E FRUTTI,
FIORI RUBATI IN GIARDINO.
UNA TAVOLA FRESCA
E ACCOGLIENTE È IL FULCRO
DI UNA RILASSANTE
GIORNATA IN CAMPAGNA

testo e cura di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra
Avallone, foto di Stefano Scatà, styling di Marialuisa
Gardiman, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi.
Si ringrazia per l'ospitalità Elena Maria Ciotti
proprietaria del Villino di Porporano

domenica countryside

L'idea è quella di preparare un pranzo della domenica tutti insieme e gustarlo all'ombra del bersò. Un piccolo sogno. Che si fa ancora più bello approvvigionandosi sul posto di verdure e frutti raccolti in qualche orto, mozzarelle artigianali, polletti ruspanti... Gli ingredienti a chilometro zero, di sapore meno cittadino possibile, fanno la differenza in un pranzo come questo. E soprattutto fa la differenza girare per negozietti in un piccolo paese di campagna, senza fretta, senza la coda alla cassa, con i bottegai che, intanto che ti servono, te la raccontano. Magari ci scappano anche due canovacci nuovi a fiori, un imperdibile vasetto in terracotta, il vassoio dei vostri sogni. Piccoli regali, da poter via insieme ai pomodori verdi, gialli e rossi. Una volta a casa, debitamente gratificati dal bottino, non resta che buttare un occhio alle ricette e distribuire i compiti. Assegnate la torta al più esperto, per il resto non ci sono scuse...

segue >







PATÈ DI TONNO
CON CRACKERS AI GRANI

pag. 17

GAZPACHO
DI MELONE AL PESTO

pag. 17



MENU

Patè di tonno con crackers ai grani

IL PATÈ SI CONSERVA 1-2 GIORNI IN FRIGO. I CRACKERS SI MANTENGONO 1 SETTIMANA IN UNA SCATOLA DI LATTA.

Gazpacho di melone al pesto

PREPARATE GAZPACHO E PESTO AL MATTINO E ALLESTITE LE CIOTOLE ALL'ULTIMO.

Insalata di pomodori e prugne con riso nero

POTETE LESSARE IL RISO ANCHE IL GIORNO PRIMA. COMPONETE L'INSALATA AL MOMENTO.

Polletti arrosto con salsa verde

CUCINATELI IN ANTICIPO E RISCALDATELI IN FORNO A 160° COPERTI CON UN FOGLIO DI ALLUMINIO.

Peperoni infornati con salsa balsamica

PREPARATELI AL MATTINO O LA SERA PRIMA.

Gran torta di fragole allo zenzero

CUOCETELA AL MATTINO. GUARNITELA 10 MINUTI PRIMA DI SERVIRE IN MODO CHE IL SUCCO DELLE FRAGOLE PENETRI UN POCO NELL'IMPASTO.





INSALATA DI POMODORI E PRUGNE CON RISO NERO

Lessate 150 g di riso nero in acqua bollente salata, scolatelo e lasciatelo raffreddare; poi mescolatelo con 80 g di olive taggiasche denocciolate e un filo d'olio. Lavate 700 g di pomodori di varietà miste, tagliateli a pezzetti, salateli e conditeli con 2 cucchiaini di aceto di mele e 4-5 cucchiaini di olio. Unite 4 susine grandi a buccia rossa affettate, il riso e una manciata di foglie di basilico. Distribuite l'insalata nei piatti, aggiungete 8 bocconi di bufala spezzettati con le mani, pepate e servite.
Per 6 persone



Si inizia con due antipasti di natura opposta; l'uno corposo, l'altro in veste di zuppa fredda. Il goloso patè di tonno, mantecato con yogurt, maionese ed erbe fresche, può essere interpretato come uno sfizio da buffet (ovvero, lo si può mangiare in piedi girellando in giardino): per raccogliarlo, niente posate, bensì dei cracker davvero speciali. Sono completamente a base di semi, dai quali si ricava, frullandone una parte, anche la farina per legare l'impasto: un tocco di cipolla disidratata per profumare e il gioco è fatto. Tra l'altro, basta metterli in una scatola di latta e si conservano a lungo; potete prepararne in abbondanza. Poi è la volta del gazpacho (questo meglio seduti): melone frullato con pomodori, cipollotto, zenzero e poco aceto. È

freschissimo e insolito, grazie anche all'aggiunta di un pesto di basilico e pinoli (si adagia un cucchiaino in ogni ciotola, senza mescolare). Seguono un, due, tre brindisi con un rosso beverino e quindi un'insalata di riso che inverte le proporzioni tra i carboidrati e il resto. Tra i colori degli inseparabili mozzarella e pomodori (possibilmente di varietà diverse) si scorgono il riso nero, le olive e, a sorpresa, le prugne: una nota dolce-acidula che ravviva il tutto in un gioco di piacevoli contrasti (e regala uno spunto gourmand).

segue >



Il Villino di Porporano, dove sono state scattate le foto di queste pagine, è situato nella campagna di Parma. Offre ospitalità in un antico casale con camere in stile rustico-chic, grande giardino e piscina. Tra i servizi, tour enogastronomici e culturali e prenotazioni nelle migliori trattorie.

In cucina c'è una caraffa d'acqua fresca profumata con fette di limone e foglie di menta. È la dotazione di chi sta ai fuochi e si appresta impiattare i polletti. Facili facili perché cuociono in forno e non hanno bisogno di troppe cure, vengono sfumati con lo sherry e, una volta cotti, irrorati con una salsa che porta con sé tutto il profumo della bella stagione: la si ottiene stemperando il fondo di cottura con poca acqua e aceto e mescolandolo poi con un trito di basilico, prezzemolo, dragoncello e menta salsa di erbe. Rustico e raffinato allo stesso tempo. Per accompagnare ci sono i peperoni arro-

stiti e poi marinati con un liqueur meraviglioso: è preparato con il succo che i peperoni stessi rilasciano in forno, ristretto sul fuoco con due gocce d'aceto, balsamico e non.

Arriva la "gran torta"

Nei colori fa pendant con le rose che campeggiano a centro tavola, nell'aspetto sembra quasi finta. La gran torta (si chiama proprio così) è sofficissima, alta, e porta fragole dentro e fuori: i frutti all'interno sono caramellati in padella, quelli sopra sono conditi con un sughetto al limone e zucchero vanigliato che penetra nell'impasto rendendolo divino. Da gustare a gran fette, viene accompagnata, per non farsi mancare niente, da un poco di gelato alla crema e da una limonata ghiacciata. È la degna conclusione del pranzo, ma non della giornata, che prosegue open air tra chiacchiere, letture e involontari (?) sonnellini.



POLLETTI ARROSTO
CON SALSA VERDE

pag. 17



PEPERONI INFORNATI CON SALSA BALSAMICA

Ungete 5 peperoni di colori diversi con un filo di olio, disponeteli in una teglia e metteteli sotto il grill del forno finché saranno abbrustoliti. Chiudeteli in un sacchetto di carta e lasciateli raffreddare. Spellateli, puliteli internamente e tagliateli in grosse falde: durante queste operazioni, raccogliete il loro liquido. In una padella, mescolate il liquido dei peperoni con 1/2 cucchiaino di zucchero, 4 cucchiaini di aceto di vino rosso e 1 cucchiaino di aceto balsamico: fate ridurre la miscela sul fuoco finché diventa sciropposa. Unite i peperoni, salate e lasciate raffreddare. Profumate con un trito di origano e maggiorana e fate marinare in frigo per 2-3 ore prima di servire. Per 6 persone



BERE GIUSTO

IL VINO PIÙ INDICATO PER SOSTENERE L'INTERO MENU È UN ROSSO BEVERINO, CAPACE PERÒ DI ACCOSTARSI A PIATTI FREDDI (FATTA ECCEZIONE PER I POLLETTI, TUTTI GLI ALTRI LO SONO). UNA CONDIZIONE NON PROPIZIA PER I ROSSI, CHE SPESSO TEMONO LE FREDDI PERSISTENZE IN BOCCA RESTANDONE "CONGELATI" E NON RIUSCENDO COSÌ A ESPRIMERSI AL MEGLIO. OLTRETUTTO ANDREBBERO SERVITI A 14-15°, CREANDO ANCHE UN CONTRASTO DI TEMPERATURE AL PALATO NON SEMPRE FELICE. LA SOLUZIONE È IL ROSSESE DI DOLCEACQUA, IL ROSSO PIÙ IMPORTANTE DELL'ESTREMO PONENTE LIGURE, CHE SA RIPORTARE IN EQUILIBRIO

L'EREDITÀ RINFRESCANTE DELLE PIETANZE, SENZA TOGLIERE NULLA ALLA LORO PIACEVOLEZZA. GENEROSO, SALINO, DI CORPO FLESSUOSO E ACIDITÀ MODERATA, È QUASI PRIVO DI TANNINO E LO SI PUÒ ANCHE SERVIRE A 12-13° (CALANDO QUINDI DI 1-2 GRADI LA TEMPERATURA CONVENZIONALE). ANCHE I POLLETTI, PUR ESSENDO CALDI, SI GIOVANO DELLA SUA COMPAGNIA, VISTO CHE HANNO UN GRASSO LIMITATO, SUL QUALE IL VINO NON FARÀ SFORZI. PER LA TORTA, OLTRE A UNA FRESCA BEVANDA ANALCOLICA, SI PUÒ SCEGLIERE IL BRACHETTO DOLCE E FRIZZANTE, A PATTO DI SORSEGGIARLO PRIMA DI COINVOLGERE IL GELATO.

GRAN TORTA
DI FRAGOLE
ALLO ZENZERO



PATÈ DI TONNO CON CRACKERS AI GRANI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
265 CAL/PORZIONE

250 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato) – 2 cucchiaini di maionese – 2 cucchiaini di yogurt greco – 2 cucchiaini di succo di limone – tabasco – aneto – erba cipollina – sale
per i crackers 1/2 tazza di semi di lino – 1/2 tazza di semi di chia – 1/2 tazza di semi di girasole – 1/2 tazza di semi di zucca – 1 cucchiaino di semi di finocchio – 1 cucchiaino di timo secco – 1 cucchiaino di origano secco – 1 cucchiaino di cipolla in polvere (al supermercato, nell'espositore delle spezie) – sale

1 Preparate il patè. Scolate bene il tonno dall'olio di conservazione, tritatelo nel mixer e poi lavoratelo con la maionese, lo yogurt, un po' di erbe tritate, il succo di limone e qualche goccia di tabasco; salate e conservate in frigo.

2 Frullate 1/3 dei semi di lino fino a ridurli in polvere (anche grossolana). Versate in una ciotola la farina ottenuta e mescolatela con i semi di finocchio tritati e tutti gli altri semi interi, le erbe secche sbriciolate e la cipolla in polvere. Salate 2,5 dl di acqua, unitela alla miscela di semi, mescolate e lasciate riposare per 10 minuti.
3 Stendete la preparazione in uno strato sottile su 2 teglie rivestite di carta forno. Cuocete in forno a 180° per 30 minuti. Incidete i crackers con un coltello o una rotella da pizza formando quadrati o losanghe e infornate a 180° per altri 20 minuti.

GAZPACHO DI MELONE AL PESTO

FACILISSIMA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA NESSUNA
117 CAL/PORZIONE

1 melone grande – 2 pomodori Cuore di bue – 1 cipollotto – 1 cm di zenzero fresco – 1 mazzo di

basilico – 20 g di pinoli – 1 cucchiaio di aceto di sherry o di mele – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Pulite il melone, ricavate la polpa e riducetela a cubetti. Tagliate i pomodori a dadi. Pulite e affettate il cipollotto. Lavate il basilico e asciugatelo. Sbucciate e grattugiate lo zenzero. Tostate i pinoli in un padellino.

2 Mettete i cipollotti nel bicchiere del frullatore, versate sopra l'aceto e poi unite, i pomodori, il melone (tranne qualche cubetto per il decoro finale) e lo zenzero grattugiato. Frullate a crema quindi salate a piacere e conservate in frigo.

3 Frullate il basilico (tranne qualche foglia per il decoro finale) con i pinoli, 1 cubetto di ghiaccio, 4-5 cucchiaini di olio; salate. Versate il gazpacho nelle ciotole, aggiungete una cucchiata di pesto, guarnite con il melone e il basilico tenuti da parte, pepate e servite.

POLLETTI ARROSTO CON SALSA VERDE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
390 CAL/PORZIONE

3 polletti – 1 mazzo di erbe (basilico, prezzemolo, dragoncello, menta) – 2 spicchi d'aglio nuovo – 1/4 di cucchiaino di peperoncino in fiocchi – 1 bicchierino di Sherry – 2 cucchiaini di aceto di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Dividete i polletti in 4 pezzi con il trinciapollo e massaggiateli con olio, sale e pepe. Disponeteli in una teglia senza sovrapporli e infornateli a 180° per 40 minuti girandoli due volte: dopo 20 minuti bagnateli con lo sherry e poca acqua.

2 Nel frattempo, lavate le erbe, tritatele finemente (tranne qualcuna per il decoro finale) con l'aglio e mescolatele con il peperoncino.

3 Trasferite il pollo in un piatto. Stemperate il fondo di cottura con poca acqua e l'aceto a fuoco medio-basso. Unite il trito di erbe, 2 cucchiaini di olio,

mescolate e versate sul pollo. Mettete il tutto di nuovo nella teglia e cuocete in forno per altri 5 minuti. Decorate con le erbe tenute da parte e servite.

GRAN TORTA DI FRAGOLE ALLO ZENZERO

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 1 ORA
460 CAL/PORZIONE

200 g di fragole – 200 g di farina – 200 g di zucchero di canna fine – 125 g di yogurt – 110 g di burro + quello per la teglia – 2 uova – 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata – 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato – 2 cucchiaini di lievito per dolci – 2 prese di vaniglia – sale
per accompagnare e decorare 500 g di gelato alla crema – 150 g di fragole – 30 g di zenzero candito a dadini – 1/2 cucchiaio di zucchero vanigliato – 2 cucchiaini di succo di limone

1 Preparate l'impasto. Sgusciate le uova separando i tuorli e gli albumi. Montate il burro morbido con 170 g di zucchero con le fruste elettriche finché il composto sarà spumoso. Incorporate i tuorli, uno alla volta, la scorza di limone, la vaniglia e un pizzico di sale. Setacciate la farina con il lievito e unitela al composto di burro in 3 volte alternandola allo yogurt e agli albumi, leggermente sbattuti con la forchetta.

2 Pulite le fragole, lavatele e scaldatele sul fornello con lo zucchero rimasto e lo zenzero finché iniziano a disfarsi; lasciate raffreddare. Versate l'impasto in una teglia di 24 cm di diametro foderata con carta da forno bagnata, strizzata e imburata. Distribuite sulla superficie le fragole cotte e infornate a 180° per 50 minuti; lasciate raffreddare.

3 Intanto, preparate la decorazione: lavate le fragole, tagliatele a spicchi e conditele con lo zucchero vanigliato, il succo di limone e lo zenzero candito. Distribuite il tutto sulla torta e servite con una cucchiata di gelato.



PIA



DI

NA



ROMAGNOLA



UNA PREPARAZIONE
SEMPLICE E ANTICA
A BASE DI FARINA,
ACQUA E STRUTTO
IN TANTE VARIANTI.
DA FARCIRE
SECONDO
TRADIZIONE
O IN STILE
CONTEMPORANEO

a cura di Silvia Bombelli, testo di
Francesca Tagliabue, ricette di
Alessandra Avallone, foto di Francesca
Moscheni, styling di Francesca Salvemini

La piada, dal dialetto *piè* a piada e poi piadina, ha un nome antico. Non è un diminutivo, ma ha alle spalle cinque secoli di storia. Fu chiamata così da Giovanni Pascoli

che le dedicò l'omonima poesia nel 1909, ed è considerata il pane identitario dei romagnoli. Abbiamo chiesto a Graziano Pozzetto, giornalista, gastronomo, esperto di ricerca storico-letteraria, culturale e antropologica della cucina romagnola, di parlarci della vera piada tradizionale. “Nei secoli si afferma come pane di tutti i giorni presso le famiglie contadine e quelle più povere della bassa Romagna”, spiega Pozzetto. “A fine Ottocento era diffusa in tutte le case meno abbienti, preparata con farine poverissime come quella gialla da polenta, quelle di castagne, di fave, cicerchie, perfino ghiande. Farina, acqua, sale e poco strutto (raramente olio di frantoio): la piada nasce come il pane povero dei ceti subalterni che solo grazie allo sviluppo economico degli anni ‘60 del Novecento cominciarono a utilizzare nell’impasto farine bianche e un pizzico di bicarbonato, senza però modificare l’antica tecnica di preparazione”.

Perché la piada tradizionale ancora oggi dev’essere rigorosamente preparata a mano: “L’impasto si divide in piccole palle da 100 g che vengono lavorate con il calore delle mani, stese utilizzando un piccolo mattarello corto e non liscio per dare loro la forma di luna piena, senza che perdano quella ruvidità così tipica e speciale”, specifica Pozzetto. La piada romagnola tradizionalmente viene cotta in una teglia di argilla, il ‘testo’, ancora prodotto a Montetiffi (FC) e usato per la cottura sul treppiede, sulle braci del caminetto o sulla stufa a legna. Ma anche su lastre di metallo o piastre. “Soprattutto è imprescindibile che venga preparata, cotta e mangiata subito. Questa è l’unica discriminante della vera piada tradizionale, il consumo immediato, e dev’essere ben cotta. È un pane stratificato: una volta spezzato, l’interno deve avere un colore uniforme, una riga più scura significa che la piada non è cotta correttamente e che sarà di difficile digestione”: Graziano Pozzetto è molto fermo a riguardo.

Una tecnica di preparazione semplice e antica che permette ancora oggi a 2000 chioschi in Romagna di

proporre la vera piada tradizionale. Le ricette dell’impasto della piadina sono tantissime; solo quelle codificate sono una ventina e in più ci sono tutte quelle che appartengono alla tradizione familiare, che mutano secondo l’area geografica di provenienza. “Nel Pesarese la piada è più ricca di strutto, per esempio. E può cambiare anche di grandezza e spessore secondo la zona: larga e sottile nella bassa Romagna (Rimini, Riccione, Cattolica), larga ma meno sottile nel cesenate e nel ravennate, dove va cotta maggiormente, come quella più piccola ma spessa di Forlì. Per la piada sfogliata riminese – assai più ricca di ingredienti – servono... braccia robuste, ma il risultato è uno spettacolo!”, spiega Pozzetto.

“La piada è un pane di gusto neutro, quindi si sposa facilmente con ogni sapore: nascendo come pane ‘miserabile’, gli abbinamenti originali sono con i mangiari contadini che per decenni sono stati accompagnati da questo pane tipico, come mortadella, saraghina (i sardoncini), verdure grigliate, pesce azzurro, cipolla, salsiccia gratinata, uva e fichi maturi. Tipici i bruciatini, radicchi di campo saltati con pancetta infuocata con aceto in padella. La piada si sposa idealmente con la carne di maiale, ma accompagna anche trippa o baccalà, fagioli e cotiche, lumache e rane, e anche solo semplici erbe di campo spadellate con sale marino, come nei cassoni, preparati con lo stesso impasto ma più sottili della piada tradizionale, farciti con erbe passate in padella e poi sigillati. Qualunque cosa fosse a disposizione si poteva abbinare a questo pane contadino: ciccioli montanari, frattaglie, la coppa di testa, le uova, il fegato con la rete, perfino l’anguilla”.

Gli abbinamenti moderni sono solitamente più delicati: vediamo salumi, erbe spadellate o insalatine di campo come la rucola selvatica, l’asparagina, gli amari stridoli, la borragine; formaggi freschi di prima mungitura, vaccini o anche caprini, il classico squacquerone o il raveggiolo. “Accompagnati da un buon bicchiere di Sangiovese o di Trebbiano”, si raccomanda Graziano Pozzetto, che non disdegna la piada con il foie gras e che ne svela anche la versione dolce, abbinandola a confetture, miele, cotognata e, per i bambini, crema spalmabile alla nocciola e cioccolato.

PIADA SFOGLIATA
CON MORTADELLA,
SQUACQUERONE
E PEPERONI FRITTI
AGRODOLCI

pag. 30



In questa pagina: tessuto
a righe di Parà, tessuto
in lino di Asnaghi.
Indirizzi a pag. 122



CON RICOTTA, FRIGGITELLI,
POMODORINI E PINOLI

pag. 24

Gemelle o consorelle?

LA PIADA APPARTIENE ALLA CATEGORIA DEI PANI PRIVI DI LIEVITO E COTTI SU PIETRA, GRATICOLA O NELLE BRACI, QUASI DELLE FOCACCE SEMPLICI, IMPROVVISATE CON FARINE ARRANGIATE E SPOSATE A CIBI POVERI. TRA I TANTI TIPI CI SONO I CASSONI ROMAGNOLI, I PIADOTTI DI FARINA DI MAIS, LE TIGELLE (O CRESCENTINE) E I BORLENGHI, ENTRAMBI SERVITI CON IL RIPIENO TRADIZIONALE DETTO CUNZA, CIOÈ UN BATTUTO DI LARDO, AGLIO E ROSMARINO E UNA SPOLVERIZZATA DI PARMIGIANO REGGIANO. OPPURE LA PIADINA DI FENILE, CHE USA LATTE AL POSTO DELL'ACQUA E VUOLE STRUTTO E PEPE APPENA MACINATO; LE CRESCE CHE SI CUOCEVANO NELLE CENERI; I CASCIONI DI MONTEFELTRO, FARCITI E CHIUSI, FRITTI NELLO STRUTTO O COTTI IN FORNO. NEL RESTO D'ITALIA TROVIAMO UNA CUGINANZA CON IL PANE FRATTAU E CARASAU DI SARDEGNA, L'AZZIMO EBRAICO, I TORTIN ALLA PIASTRA PIEMONTESE, LA TORTA AL TESTO UMBRA E I TESTAROLI DI LUNIGIANA. NEL MONDO, PANI CHE CONDIVIDONO CON LA PIADA LA POVERTÀ DI INGREDIENTI, LA LAVORAZIONE A MANO, LA COTTURA 'PRIMITIVA' SU PIASTRA, PIETRA O LASTRA, SONO TANTI. BASTI PENSARE ALLE PIADIE LIBANESI, ALLA YUFKA TURCA O ALLE TORTILLAS MESSICANE. RICORDANO MOLTISSIMO LA PIADA ROMAGNOLA ANCHE I PANI INDIANI COME IL CHAPATI (FRUMENTO INTEGRALE O FARINA DI RISO) E IL PARATHA, VERSIONE INDIANA DELLA PIADA SFOGLIATA RIMINESE.

PIADINA CROCCANTE CON PULLED PORK E SALSA PICCANTE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
990 CAL/PORZIONE

per le piadine 200 g di farina 0 – 35 g di strutto – 1/4 di cucchiaino di bicarbonato – sale
per il ripieno 320 g di pulled pork pronto sottovuoto – 1 cipollotto bianco – 1 mazzetto di prezzemolo – 1 fetta di pane secco – aceto di vino bianco – 1 cucchiaino di capperi – 2 acciughe sott'olio – 3 cucchiaini di pasta di pomodori secchi sott'olio – 1 cucchiaino di pasta di peperoncino sott'olio – olio extravergine d'oliva – sale

1 In una ciotola mescolate la farina con il bicarbonato e un cucchiaino di sale. Versate al centro 90 ml di acqua, aggiungete lo strutto a temperatura ambiente. Mescolate con un cucchiaino, quindi impastate a mano sulla spianatoia. Coprite e lasciate riposare la pasta per 30 minuti. Dividetela in 8 porzioni, formate delle palline, coprite e lasciate riposare ancora per 30 minuti. Stendete le piadine, una alla volta e cuocetele 1 minuto per lato sopra la piastra ben riscaldata a fuoco medio.

2 Affettate il cipollotto con la mandolina, conditelo con 1 cucchiaino di aceto, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, un filo d'olio e sale. Mescolate la pasta di pomodori con quella di peperoncino e 1 cucchiaino di acqua calda. Tritate una manciata di prezzemolo, aggiungete il pane senza crosta, bagnato nell'aceto e ben strizzato, i capperi e le acciughe. Passate al mixer per ottenere una salsa non troppo omogenea. Aggiungete 3 cucchiaini di olio e regolate di sale.

3 Scaldate il pulled pork sottovuoto in acqua bollente per 10 minuti. Aprite la confezione, scolate la carne e spezzettatela con la forchetta. Scaldate le piadine sulla piastra, spalmatele con pasta di pomodoro piccante e salsa verde. Ponete la centro un po' di pulled pork, un ciuffetto di cipollotto marinato, piegate a metà e guarnite, se vi piace, con germogli a piacere.

CON RICOTTA, FRIGGITELLI, POMODORINI E PINOLI

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

per le piadine integrali 200 g di farina integrale – 30 g di olio extravergine di oliva – 1 presa di bicarbonato – sale
per il ripieno 160 g di ricotta – 200 g di friggittelli – 100 g di ciliegini gialli e rossi – miele – 2 cucchiaini di pinoli – origano fresco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Versate la farina in una ciotola, aggiungete mezzo cucchiaino di sale e il bicarbonato, mescolate, versate al centro 100 ml d'acqua e l'olio. Mescolate con un cucchiaino e impastate a mano. Coprite e lasciate riposare per 30 minuti. Dividete l'impasto in 4 porzioni, formate delle palline, fate riposare ancora per 15 minuti. Stendetele sottili e cuocetele sopra la piastra ben calda a fuoco medio. Disponetele l'una sull'altra e mettetele da parte coperte con un telo.

2 Fare dorare i friggittelli in uno wok con qualche cucchiaino di olio. Tagliate a rondelle i ciliegini, salateli. Tostate i pinoli con un cucchiaino di fondo di cottura dei friggittelli, scolateli su carta da cucina e formate con un cucchiaino 4 quenelle di ricotta.

3 Mettete 4 coppette di metallo sopra la teglia del forno, copritele con 4 piadine, cuocete in forno a 160° finché saranno croccanti. Trasferitele nei piatti, riempitele con i friggittelli e i pomodorini, unite la quenelle di ricotta, nappate con il miele, unite i pinoli, l'origano fresco e servite.

ARROTOLATA CON KEBAB E CIPOLLA CAMELLATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
630 CAL/PORZIONE

4 piadine all'olio (vedi ricetta a pag. 28) – 400 g di polpa di manzo macinata – 1 cipollotto – 1 cipolla rossa grande – aceto – 1 cucchiaino di miele – 3 cucchiaini di tahina – 1/2 spicchio d'aglio – il succo di 1/2 limone – 1 mazzetto di coriandolo – 1 mazzetto di menta – peperoncino – olio extravergine d'oliva – sale

1 Tritate al mixer il cipollotto con l'aglio, una presa di sale e un pizzico di peperoncino. Unite il mix alla carne e impastate molto bene fino a renderla omogenea. Aggiungete 1 cucchiaino di menta tritata e regolate di sale. Bagnate le mani e 4 bastoncini, formateci attorno 4 salsicciotti con il mix di carne premendo bene. Mettete in frigo per 15 minuti.

2 Nel frattempo, affettate sottile la cipolla rossa, cuocetela in un wok con 2 cucchiaini di acqua, 2 di aceto e 1 di olio. Salate e cuocete dolcemente finché la cipolla diventa trasparente e inizia a sfrigolare, unite il miele, cuocete ancora per 10 minuti mescolando spesso. Stemperate la tahina con il succo di limone e qualche cucchiaino di acqua, aggiungete una manciata di coriandolo fresco tritato finemente, regolate di sale.

3 Scaldate le piadine avvolte in alluminio nel forno, cuocete i kebab sopra la piastra bene calda, girandoli su tutti i lati. Spalmate ogni piadina con la salsa tahina, mettetela al centro un kebab e 2 cucchiaini di cipolle, ancora un po' di salsa e arrotolate. Legatele con strisce di carta da forno inumidita. Servite subito.

ARROTOLATA CON
KEBAB E CIPOLLA ROSSA
CARAMELLATA





In questa pagina: vassoio di Etsy, piatto di Zara Home, tessuti di Asnaghi. A sinistra: piatto di Zara Home, tessuto a righe di Parà. Indirizzi a pag. 122



PIADINA DA COLAZIONE
pag. 30

All'olio

MEDIA
PER 4 PIADINE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
CALORIE 226/PIADINA

200 g di farina o a basso indice proteico

– 25 g di olio extravergine d'oliva

– 1 presa di bicarbonato – sale



1 Versate la farina in una ciotola, formate la fontana, aggiungete mezzo cucchiaino scarso di sale e il bicarbonato.
2 Versate l'olio a filo.
3 Unite 100 ml di acqua e incorporate la farina con un cucchiaino.
4 Continuate a impastare con la mano.
5 Quando l'impasto è omogeneo, trasferitelo sulla spianatoia e lavoratelo ancora.



6 Rimettetelo nella ciotola, coprite con un telo e lasciate riposare per 30 minuti.

7 Dividete l'impasto in 4 porzioni con un coltello lungo e affilato. **8** Formate delle palline di uguale grandezza.



9 Stendetele sulla spianatoia, tirandole con le mani. Se la pasta fa resistenza, aspettate 1-2 minuti. **10** Poi appiattitele e stendetele sottili con il matterello. **11** Una volta pronte tutte le piadine, scaldete bene la piastra e cuocetele a fuoco medio, su entrambi i lati per un paio di minuti.



Sfogliata

MEDIA
PER 8 PIADINE
PREPARAZIONE 45 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
CALORIE 340/PIADINA

500 g di farina o a basso indice proteico (farina debole) – 1 uovo – 100 g di strutto – 80 ml di latte – sale – pepe



1 Versate la farina in una ciotola, aggiungete un cucchiaino di sale e fate una fontana al centro.
2 Sgusciate l'uovo nella fontana e unite una macinata di pepe.
3 Aggiungete 50 g di strutto e mescolate con un cucchiaino. **4** Unite poco alla volta il latte miscelato con 120 ml di acqua.
5 Continuate a impastare con la mano, mentre tenete ferma la ciotola con l'altra.



6 Quando l'impasto è liscio, mettetelo in una ciotola, copritelo con un telo o la pellicola e lasciate riposare per 30 minuti. **7** Dividete l'impasto in 6-8 porzioni.
8 Formate delle palline, copritele e lasciate riposare ancora per 30 minuti.



9 Stendete le palline con il matterello in dischi spessi 3 mm circa. Spalmate sopra una nocciola di strutto con le dita. **10** Arrotolate la piadina e avvolgete il rotolo su se stesso formando una chiocciola. Ripiegate l'estremità e mettete le chioccioline in frigorifero per 30 minuti. **11** Stendetele con il matterello infarinato. Cuocetele sulla piastra ben calda 2 minuti per parte.





INTERVISTA

Tradizione e innovazione

ARIS E BARBARA SONO I PROPRIETARI DE LA CASINA DEL BOSCO DI RIMINI, DA 25 ANNI NOTO CHIOSCO DI PIADINE A GESTIONE FAMILIARE. **CON CHE SPIRITO AVETE INIZIATO QUESTO LUNGO PERCORSO?**

PIADA E CASSONI, QUANDO ABBIAMO COMINCIATO, ERANO SOLO STREET FOOD DA CONSUMARE IN PIEDI. SIAMO STATI TRA I PRIMI A VOLER RIDARE ALLA PIADINA L'ONORE DI ESSERE PIETANZA. ABBIAMO VOLUTO RIPORTARE A TAVOLA UN CIBO POVERO E NOBILE AL TEMPO STESSO, ELEVANDOLO SENZA SNATURARNE LO SPIRITO CHE NON È GOURMET.

COME RIUSCITE IN QUESTO INTENTO?

LA PIADA VIENE FATTA AL MOMENTO CON L'IMPASTO TRADIZIONALE MA ABBIAMO LAVORATO MOLTO SULLE FARINE: OGGI DA 00 LA MACINIAMO A 2 E ABBIAMO ANCHE QUELLA INTEGRALE E AL FARRO, PER I VEGANI. USIAMO SOLO MATERIE PRIME LOCALI, VERDURE DI STAGIONE E SARDONCINI PESCATI DA NOI.

E PER I CARNIVORI IMPENIENTI?

PROPONIAMO ANCHE PIADINE CON IL CULATELLO, LA MORTADELLA, LA PORCHETTA E IL ROAST BEEF, CHE CUCINIAMO IN CASA A BASSA TEMPERATURA. CI TENIAMO MOLTO A OFFRIRE UN PRODOTTO DI TRADIZIONE ELEVATO NELLA SUA QUALITÀ.

TEMA DEL MESE PIADINA ROMAGNOLA

CASSONI CON SPIANATA CALABRA, CACIOCAVALLO, CATALOGNA E POMODORI SECCHI

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
440 CAL/PORZIONE

per i cassoni 250 g di farina + quella per la spianatoia - 125 g di latte - 50 g di strutto - 1 cucchiaino di bicarbonato - sale
per il ripieno 300 g di catalogna - 1 spicchio di aglio - 6 ciliegini secchi - 12 fette sottili di caciocavallo - 100 g di spianata calabra - olio extravergine d'oliva - sale

1 Versate la farina in una ciotola, aggiungete il bicarbonato e mezzo cucchiaino di sale, mescolate e fate una fontana al centro. Mettetevi lo strutto a temperatura ambiente e versate metà del latte, poi iniziate a mescolare con un cucchiaino, aggiungendo man mano il latte rimasto. Continuate a impastare a mano nella ciotola, quindi trasferite la pasta sulla spianatoia infarinata e lavorate fino a renderla liscia, avvolgetela nella pellicola e fate riposare per 10 minuti.

2 Nel frattempo, lessate la catalogna per 5 minuti, scolatela, strizzatela e tritatela grossolanamente. Scaldate 2 cucchiaini di olio con lo spicchio di aglio vestito; unite la catalogna, i ciliegini secchi spezzettati e fate insaporire per 10 minuti.

3 Dividete l'impasto dei cassoni in 6 panetti, formate delle palline, coprite e lasciate riposare ancora 10 minuti. Stendete le palline di impasto in dischi sottili, farciteli su un lato con la spianata, 2 cucchiaini di catalogna e 2 fettine di formaggio. Chiudete i dischi di pasta a mezzaluna e premete bene con i rebbi della forchetta lungo i bordi. Cuocete 2 cassoni per volta sulla piastra ben calda ma regolata al minimo, 3 minuti per parte. Serviteli caldi.

PIADINA DA COLAZIONE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI
325 CAL/PORZIONE

per le piadine 150 g di farina di kamut - 100 g di farina 0 - 40 g di olio extravergine d'oliva - 1/2 cucchiaino di bicarbonato o di lievito istantaneo per torte salate - sale
per il ripieno 12 fettine di bacon - 4 uova - 3 cucchiaini di yogurt intero - 100 g di formaggio cheddar - 400 g di spinaci - 1 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 In una ciotola miscelate le farine con il bicarbonato e mezzo cucchiaino di sale. Versate al centro l'olio e 110 ml di acqua, mescolate con un cucchiaino, poi impastate a mano sulla spianatoia. Coprite e lasciate riposare la pasta per 30 minuti. Dividetela in 6 porzioni, formate delle palline, coprite e lasciate riposare ancora 30 minuti.

2 Stendete le piadine, una alla volta. Cuocetele 1 minuto per lato sopra la piastra ben riscaldata a fuoco medio. Potete conservarle avvolte nella pellicola per un paio di giorni.

3 Tostate il bacon, senza condimento, in una padella antiaderente, poi scolatelo sopra la carta da cucina. Nella stessa padella con un filo di olio e l'aglio schiacciato saltate gli spinaci, salateli, coprite e cuocete per 3 minuti. Mescolate e trasferite in un piatto. Sbattete le uova con sale, pepe e yogurt, strapazzatele in padella, muovendole costantemente con una spatola flessibile. Trasferitele su un piatto quando sono ancora molto morbide.

4 Tritate grossolanamente il cheddar. Scaldate le piadine sopra una piastra. Praticate un taglio dal bordo fino al centro con le forbici. Mettete da una parte del taglio un po' di spinaci su un terzo della piadina, a lato 2 cucchiaini di uova strapazzate su un altro terzo, cospargete con il formaggio cheddar e completate la piadina con 2 fettine di bacon divise a metà.

5 Piegate il terzo di piadina con gli spinaci sulle uova partendo dal taglio poi piegatela sul bacon per chiuderla tutta formando un fagotto triangolare a due strati. Quindi, tostate le piadine sulla piastra, rigirandole delicatamente sui due lati. Servitele subito ben calde.

PIADA SFOGLIATA CON MORTADELLA, SQUACQUERONE E PEPERONI FRITTI AGRODOLCI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI
680 CAL/PORZIONE

4 piade sfogliate (vedi ricetta a pag. 29) - 160 g di mortadella affettata sottile - 160 g di squacquerone - 1 peperone giallo - 1 peperone rosso - 2-3 cucchiaini di zucchero - 2-3 cucchiaini di aceto bianco - 1 cucchiaino di aceto balsamico - qualche rametto di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Mondate i peperoni, tagliateli a bastoncini, soffriggeteli in un wok con 5-6 cucchiaini di olio. Salateli quando sono teneri e scolateli dall'olio tenendolo da parte.

2 Nella padella asciutta fate caramellare lo zucchero, versate sopra l'aceto bianco e mescolate fino a scioglierlo completamente fuori dal fuoco. Rimettete nel wok i peperoni con un cucchiaino del loro olio di cottura e l'aceto balsamico, mescolate sul fuoco per 2 minuti. Trasferite in una ciotola e lasciate intiepidire.

3 Scaldate le piadine sulla piastra ben calda, farcitele con la mortadella, i peperoni agrodolci e completate con lo squacquerone e il basilico fresco. Pepate, chiudete a metà e servite subito.

FEUDO LUPARELLO

Grillo Viognier Dop

Dal blend di Grillo e Viognier, un vino dalle note fruttate e floreali che esprime la Sicilia in tutti i suoi sapori e profumi.

CIÙ CIÙ

TENIMENTI BARTOLOMEI

Dalla storia e dall'esperienza di oltre 50 anni di viticoltura dell'azienda Ciù Ciù, la famiglia Bartolomei ha ampliato il proprio gruppo nel tempo allargandolo ad altre aziende: è nato così Ciù Ciù Tenimenti Bartolomei, che oggi si presenta al mercato come un unico soggetto capace di esprimere al meglio le caratteristiche di cinque territori.

Oltre alle Marche con Ciù Ciù, il gruppo include infatti Poggiomasso (Lazio), Villa Barcaroli (Abruzzo), Feudo Luparello (Sicilia), Il Chiurlo (Toscana), unite da un'unica strategia coordinata e integrata a livello produttivo, commerciale e distributivo. Così come Ciù Ciù è espressione autentica e vera del Piceno, con i suoi vitigni autoctoni che rappresentano perfettamente l'essenza del territorio, le altre aziende di proprietà sono state scelte con medesimi criteri: zone altamente vocate alla viticoltura, vitigni riconoscibili e tecnologie all'avanguardia.



LUOGHI ECCELLENTI

Avignone

COSÌ FRANCESE EPPURE PAPALINA, SA ESSERE SONTUOSA E INSIEME VIVACE, SEDUTTIVA, PROFUMATA DI FIORI DI LAVANDA ED ERBE AROMATICHE, A VOLTE ELEGANTE E A TRATTI BUCOLICA. PROPRIO COME LA SUA CUCINA

a cura di Daniela Falsitta, testo di Enrico Saravalle, foto di Francesca Moscheni. Si ringrazia il ristorante La Fourchette per le ricette e la realizzazione

Eleganza francese e magnificenza papale vi convivono magnificamente. Per settant'anni, nel corso del XIV, questa bella città provenzale fu infatti residenza dei pontefici e la cattività avignonese (così viene ricordato nei libri di storia quel periodo) ha lasciato tracce importanti nel suo tessuto artistico e urbanistico. Ma se Avignone è, soprattutto, il Palazzo dei Papi, scenografica residenza che domina e anima il panorama cittadino, passeggiare all'interno delle mura significa scoprire edifici medievali, torri, cappelle e hôtels particuliers. *segue >*

La Basilica di Saint-Pierre, edificata in stile gotico a partire dal 1358. La facciata, dalla linea slanciata e inquadrata da piccole torri, fu terminata quasi due secoli dopo, nel 1524.



Il bar à vin Tapis Rouge. In basso: le erbe aromatiche della cucina provenzale; il panificio Maison Violette e la Tour Saint Jean le Vieux, vestigia d'età medievale.





CANNOLICCHI CON BURRO AL PREZZEMOLO

pag. 36



Dichiarato Patrimonio dell'Umanità Unesco, il centro storico comprende la Cattedrale di Notre Dame des Doms, il Museo del Petit Palais, il Ponte di St. Benezet, la cinta muraria e la basilica di Saint Pierre, costruita in un sorprendente gotico fiammeggiante, ma soprattutto "lui", il Palais des Papes. Iniziato da papa Benedetto XII, fu portato a termine da Clemente VI e utilizzato dagli altri pontefici che vissero gli anni della cattività. E così, dagli enormi saloni alle sale del tesoro, dalle cappelle agli appartamenti privati, dai giardini agli scaloni, la visita ne fa rivivere gli sfarzi. Affacciato sulla stessa piazza, è anche il Palazzo Arcivescovile, ora sede del Museo del Petit Palais, con opere di Botticelli, Crivelli, Carpaccio. Pochi minuti a piedi tra aiuole di lavanda (le grandi coltivazioni di questo fiore sono a pochi km dalla città), statue e fontane e si raggiunge il belvedere del Rocher des Doms con una vista da cartolina sulla campagna, sui profili del Mont Ventoux, sul Rodano e sul Ponte più cantato al mondo. È qui l'unica vigna AOC intramuros di Francia: il Clos de la vigne du Palais des Papes. Sì, perché Avignone è anche la capitale della AOC Côtes du Rhône vale a dire una delle protagoniste dell'eccellenza vinicola francese: lungo il fiume, infatti, maturano le uve Syrah, Grenache, Mourvèdre e Clairette che diventano vini tra i più nobili della nazione e in città ha sede il Carré du Palais, scuola di enologia, bistrot e ristorante ospitato in un antico edificio della Banca di Francia. La sua preziosa cantina (10mila bottiglie!) è custodita nel caveau e per visitarla bisogna entrare nella cassaforte sotterranea. Una passeggiata senza meta tra vicoli e stradine, palazzotti

nobiliari e austeri edifici medievali, piazzette e slarghi mostra invece l'anima festivaliera di Avignone. Ogni anno, infatti, a luglio, tutta la città è invasa dalle tribù di attori e spettatori che si inseguono in ogni angolo, dando vita a decine di spettacoli, ufficiali e non. Protagonisti e scene memorabili del festival si affacciano alle finestre cieche dipinte sulle case, le *fenêtres peintes*, che raffigurano, solo per fare qualche nome, Gérard Philippe e Jeanne Moreau, Daniel Auteuil e Maurice Béjart.

Pontefici e teatranti, ma non solo

Avignone ha anche un'anima contadina. Per accorgersene, basta attraversare il Rodano e approdare sulla Barthelasse, la più grande isola fluviale di Francia, dove si rincorrono campi e frutteti e "dove si fa shopping farm to fork, direttamente dal produttore al consumatore", come spiega Clement Cappeau della Ferme Reboule che coltiva anche varietà di frutta e verdura dimenticate. La gastronomia di Avignone è una delle tante facce della cucina provenzale, colorata e ricca di ortaggi e frutti di mare, caratterizzata dall'uso di olio d'oliva, aglio ed erbe aromatiche. La tavola è una festa di profumi e sapori del terroir che spazia dagli uliveti assolati delle campagne alle mandrie della Camargue, dai pescherecci della costa ai tartufi dei pianori. Dove si passa dalla tapenade (un patè di olive, capperi, acciughe, aglio e olio d'oliva) alla *anchoïade* (salsa di acciughe con aglio, prezzemolo e olio extravergine d'oliva), dall'*aïoli* (la maionese profumata di aglio che nobilita piatti di verdure bollite e pesci in bianco) alle terrine di foie gras, dalle *morilles* (da noi sono le spugnole) farcite alla pompe a l'huile (pagnotta di pasta brioche aromatizzata con acqua di fiori d'arancio) fino alle *papalines*, praline alcoliche di cioccolato rosa, goloso omaggio al papato avignonese. Il tutto benedetto dai grandi vini della Côtes du Rhône.





LUOGHI ECCELLENTI AVIGNONE

TIAN DI VERDURE ALLA PROVENZALE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 3 ORE
70 CAL/PORZIONE

4 grandi pomodori rotondi
– **2 melanzane** – **2 zucchine** – **250 ml di brodo di carne molto saporito (oppure, se lo trovate, potete sciogliere 50 g di "fond de veau disidratato" in 250 ml d'acqua)**
– **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Lavate i pomodori, le melanzane e le zucchine. Tagliate tutte le verdure a fette dei 3-4 mm di spessore in modo che si possano cuocere uniformemente. Sistematele a raggiera in una pirofila tonda con diametro di 16-20 cm mettendo i pomodori tra una fetta di melanzana e una di zucchina: in questo modo l'acqua dei pomodori aiuterà la cottura delle altre due verdure.
2 Versate nella pirofila 250 ml di brodo di carne e coprite con un foglio di alluminio. Fate cuocere in forno già caldo a 150° per 3 ore. Alla fine unite un filo d'olio e regolate di sale. Il tian di verdure è più saporito il giorno successivo alla preparazione.

CANNOLICCHI CON BURRO AL PREZZEMOLO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
660 CAL/PORZIONE

1 kg di cannolicchi freschissimi – **200 g di scalogni** – **250 ml di vino bianco** – **1 mazzetto di prezzemolo** – **2 spicchi d'aglio** – **50 g di pane raffermo** – **2 cucchiaini di vino Porto rosso** – **10 g di mandorle tritate** – **250 g di burro a temperatura ambiente** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Con un coltello raschiate i cannolicchi ancora chiusi sotto un filo d'acqua corrente, poi metteteli a bagno per 10 minuti in una ciotola d'acqua tenendoli in posizione verticale così che la sabbia rimasta si depositi sul fondo. Sgocciolateli bene in un colino e

apriteli delicatamente. Mondate gli scalogni e tagliateli a fettine sottili, metteteli in un pentolino con il vino bianco e fateli cuocere a fuoco dolce per circa 8 minuti o fino a quando il vino si sarà trasformato in una salsa densa.
2 Raccogliete nel bicchiere del frullatore le foglie di prezzemolo lavate e asciugate, gli spicchi d'aglio sbucciati, lo scalogno cotto, il pane duro a pezzetti, il Porto, le mandorle e un pizzico di sale. Azionate l'apparecchio fino a rendere il mix molto omogeneo. Trasferitelo in una ciotola, aggiungete il burro ammorbidito e mescolate con un cucchiaino per ottenere un composto cremoso.
3 Mettete i cannolicchi in una padella calda con un filo d'olio, tenendo il mollusco verso il basso e lasciate cuocere per circa 5 minuti a fuoco medio. Rigiratelvi dal lato del guscio e aggiungete su ciascuno un cucchiaino di burro al prezzemolo. Attendete che il burro si sia sciolto, spegnete e servite immediatamente.

CLAFOUTIS ALLE CILIEGIE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
490 CAL/PORZIONE

1 uovo – **3 tuorli** – **50 g di zucchero a velo** – **25 g di mandorle in polvere** – **50 g di burro + quella per lo stampo** – **25 g di farina + quella per lo stampo** – **450 ml di latte** – **50 ml di panna fresca** – **1 kg di ciliegie snocciolate** – **zucchero di canna**

1 In una terrina, sgusciate l'uovo, unite i tuorli e sbatteteli con lo zucchero a velo. Continuate finché il mix sarà bianco. Aggiungete le mandorle in polvere, la farina e il burro fuso intiepidito. Mescolate bene il tutto.
2 Versate il latte, la panna, le ciliegie a pezzetti e mescolate ancora. Imburrate 4 stampi monoporzione (circa 8 cm di diametro), poi cospargeteli di farina ed eliminate quella in eccesso.
3 Trasferite il composto negli stampi e cuocete in forno già caldo a 160° per 20 minuti. Sfornate i clafoutis, spolverizzateli leggermente con lo zucchero di canna e serviteli tiepidi.

TACCUINO DI VIAGGIO

LA FOURCHETTE

17, RUE RACINE, TEL. 04 90852093
È LO STORICO LOCALE CHE HA OSPITATO IL NOSTRO SERVIZIO. BENJAMIN HIELY SI OCCUPA DEL MENU PROPONENDO CREMA DI BACCALÀ CON PATATE E OLIVE O DAUBE DE BŒUF À L'AVIGNONNAISE (STUFATO DI MANZO CON ORTAGGI E AGLIO).

MAISON DE LA TOUR

9, RUE DE LA TOUR, TEL. 09 86222973
VECCHIA OFFICINA MECCANICA CON GIARDINO D'INVERNO CHE OFFRE GRIGLIATE DI CARNE, PESCE E VERDURE.

LE 46

46, RUE BALANCE, TEL. 04 90852483
NELLA AVIGNONE PAPAIE, UN BAR À VIN CON OLTRE 300 ETICHETTE E CUCINA DEL TERRITORIO RIVISITATA CON GARBO.

GRAND CAFÉ BARRETTA

14, PLACE S. DIDIER, TEL. 04 90015818
ALL'OMBRA DI UN ALBERO CENTENARIO E DELLA CHIESA GOTICA DI ST. DIDIER, CARTA DI CARNE E PESCE: TERRINA DI FOIE GRAS, AÏOLI, ORATA CON RAGÙ DI FAVE E PISELLI.

LE CHÂTEAU DU BOIS

61, RUE GRANDE FUSTERIE
MIELE, SAPONI E PROFUMI ALLA LAVANDA.

FERME LA REBOULE

1250, CHEMIN DE LA BARTHELASSE
FRUTTA E VERDURA COLTIVATE SULL'ISOLA.

MAISON MANGUIN

784, CHEMIN DES POIRIERS
SULL'ISOLA DELLA BARTHELASSE SI RICAVANO ECCELLENTI EAU DE VIE. DA PROVARE IL GIN DI OLIVE E GINEPRO.

LES HALLES

18, PLACE PIE
IL MERCATO COPERTO, DALLA FACCIAIA RIVESTITA DA UN GIARDINO VERTICALE.

LA TROPÉZIENNE

22, RUE ST. AGRICOL DOLCETTI E PAPALINES.

TAPIS ROUGE

11, RUE DU VIEUX SEXTIER
GRANDI VINI E VIGNERON EMERGENTI.

MAISON VIOLETTE

RUE SAINT AGRICOL 25
PANE CON FARINE DI GRANI ANTICHI, CON LE ARANCE CANDITE, AL FLEUR DE SEL.

LAITERIE GILBERT

RUE DES FOURBISSEURS 44
IN VENDITA 120 QUALITÀ DI FORMAGGI.

INFO: WWW.PROVENCEGUIDE.COM



CLAFOUTIS ALLE CILIEGIE

A sinistra, gli orti del Palazzo dei Papi: voluti da Urbano V erano collegati alle cucine. Oggi vi sono coltivate solo le specie già documentate nel XIV secolo. Confinante con il Palazzo anche l'unica vigna AOC intramuros di Francia: il Clos de la vigne du Palais des Papes.



Lavanda in vendita da Le château du bois: tra giugno e luglio le coltivazioni sono in piena fioritura. A sinistra, la Laiterie Gilbert e, a destra, la facciata del Palazzo dei Papi.





Linee rétro per la robusta bilancia in acciaio laccato proposta in diversi colori; la ciotola in acciaio inossidabile ha dimensioni generose e può essere facilmente lavata con acqua tiepida e sapone o in lavastoviglie. Il quadrante chiaro è di facile lettura e misura sia in grammi sia in once fino a 400 g (cm 25,5x15,5x25h, € 35,50).
Typhoon distr. da Phorm(a)
Indirizzi a pagina 122

bilancia

CLASSICA O HIGH TECH,
MECCANICA O DIGITALE,
È L'INSEPARABILE COMPAGNA
DI OGNI AVVENTURA
GASTRONOMICA

a cura di Monica Pilotto, testo di Martina Liverani, ricetta di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia

Pesi e misure sono importanti, soprattutto in cucina. Non esiste ricetta al mondo che non cominci con un elenco di ingredienti e la quantità di grammi per ciascuno di essi, di conseguenza la bilancia è senza dubbio un accessorio indispensabile. Sappiamo che l'oggetto ha un nome derivato dal latino *bilanx*, ma la sua origine è molto antica: se ne trovano tracce nel V millennio a.C. nell'antico Egitto, nella necropoli di Naqada dove ne è stata rinvenuta una in calcare rosso, corredata di pesi di piccole dimensioni adatti a oggetti minuscoli e forse preziosi. In Europa la bilancia fa la sua apparizione più tardi, nell'età dei metalli e viene essenzialmente usata per pesare l'oro. Se in origine quindi non era destinata

agli alimenti, dal secolo scorso si afferma come strumento necessario in cucina: sia che si tratti di una ricetta da replicare, o di una dieta da seguire, o semplicemente per adempiere alla regola aurea del non sprecare che si esplica nel "pesare prima di mangiare!".

Quella della misurazione degli ingredienti è una storia molto interessante che inizia a Parigi nel 1875, quando viene adottato per la prima volta il Sistema Internazionale di unità di misura, abbreviato in SI. Qui viene firmata la Convenzione del Metro e stabilite le unità di misura per ogni tipo di grandezza. Nonostante ciò, ancora oggi alcuni Paesi restano fedeli ai sistemi imperiali vigenti nei loro territori da tempi remoti.

precisione in crescendo

Un tempo si pesava a occhio, finché nell'antico Egitto non venne inventata quella che i Romani ribattezzarono "libra". Ma la bilancia casalinga, nelle sue dimensioni contenute, è un'invenzione del secolo scorso ed è protagonista tra i fornelli come strumento di precisione, alleata del benessere

QUADROTTI CROCCANTI CON YOGURT E LAMPONI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE
25 MINUTI + RIPOSO
COTTURA
45 MINUTI
250 CAL/PORZIONE

125 g di farina 00 – 100 g di fiocchi d'avena – 16 g di amido di mais – 100 g di zucchero di canna – 30 g di zucchero semolato – 2 g di lievito per dolci – 1 limone non trattato – 1 bacca di vaniglia – 450 g di yogurt greco – 300 g di lamponi – 110 g di burro – sale

1 Riunite in una ciotola la farina, i fiocchi d'avena, lo zucchero di canna, la scorza di limone e grattugiata, il lievito setacciato e un pizzico di sale. Mescolate, unite il burro tagliato a dadini e impastate con la punta delle dita fino a ottenere un composto a briciole. **2** Tenetene da parte 140 g e compattate il composto rimanente sul fondo di uno stampo quadrato di cm 20 per lato rivestito con carta da forno. Mescolate lo

yogurt con l'amido di mais, unite lo zucchero semolato e i semini contenuti nella bacca di vaniglia; versate la crema sul composto.

3 Distribuite sulla superficie i lamponi e cospargeteli con l'impasto rimasto a briciole. Trasferite lo stampo in forno già caldo a 180° e fate cuocere per 45 minuti. Al termine, lasciate raffreddare il dolce, poi trasferitelo in frigo per almeno 2 ore. Quando sarà ben freddo, levatelo dallo stampo, tagliatelo a quadrotti e decoratelo a piacere con altri lamponi.

Quindi se il Regno Unito e gli Stati Uniti hanno introdotto il sistema negli anni Sessanta e Settanta, ancora oggi sulle etichette si trovano indicati i pesi sia in libbre che in chili e nei pub viene servita la classica "pinta" di birra. Gli Stati Uniti, tra l'altro, sono gli unici a misurare gli ingredienti in cups (tazze). La storia delle cups è legata a una delle food writer più famose, Fannie Farmer. Il suo libro *The Boston Cooking-School Cook Book* (1896) è stato uno dei ricettari più popolari degli anni Venti. Maniaca dell'accuratezza, introdusse la misurazione del volume e non del peso, quindi in tazze, cucchiaini e cucchiaini.

Una riflessione a parte meritano tutte quelle ricette che appartengono alla tradizione orale e sono state tramandate non mediante unità di misura ben precise ma, il più delle volte, attraverso personali interpretazioni come un pizzico di sale, un filo d'olio, una macinata di pepe, una spolverata di pangrattato, due dita di latte, una noce di burro. Ma replicare un cibo cucinato da altri senza le misure precise degli ingredienti è una missione davvero improbabile, in pasticceria persino impossibile. Se intuito, talento e creatività fanno la differenza ai fornelli, dosi e proporzioni tra gli ingredienti vanno rispettate. Ecco dunque che la bilancia diventa fondamentale: meccanica o digitale, importante è che sia comoda e immediata, che riesca a pesare non meno di 2 kg (per un uso domestico è ideale, al massimo 5 kg), facile da maneggiare e da pulire. Usare la bilancia in cucina è anche il segreto dei grandi chef: nell'alta cucina si pesa tutto, sia per replicare le ricette ogni volta in modo uguale e corretto che – ancora più importante – per ridurre gli scarti.





La bilancia digitale Ingenio è pieghevole e può essere riposta in un cassetto. Quando dispiega i suoi tre bracci accoglie ciotole capienti, ha la funzione Tare e Liquid per passare da g a ml e conversione da g/fl, oz/lb, oz/ml (€ 42,99).

Moulinex

utile e dilettevole

MISURARE GLI INGREDIENTI



Mai più impasti sbagliati con la bilancia professionale che garantisce il massimo della precisione grazie al doppio display Lcd e ai due piatti in acciaio inox spazzolato dove pesare separatamente anche lievito e spezie (cm 31x30x18h, € 49,99). **Ooni**



In robusto acciaio inox Cromargan® satinato, la bilancia digitale pesa fino a 5 kg e misura anche il volume dei liquidi; le unità di misura visualizzate sono: g, ml, fl.oz e lb; ha la funzione tara e spegnimento automatico (cm 20x20x1h, € 60). **WMF**

Firmata dal designer Luca Trazzi, la bilancia meccanica Tix ha linee morbide e quadrante pop; in Abs in sei colori diversi, il piatto è in acciaio inox e ha la funzione tara; pesa fino a 3 kg con 1 g di precisione (cm 22,3x22,3x21,3h; € 47). **Viceversa**



Novità per l'azienda tedesca famosa per la precisione delle sue bilance è questa digitale in bambù con tecnologia Sensor Touch: le funzioni si attivano con un leggero tocco, misura la tara e pesa fino a 5 kg con intervalli di 1 g (cm 23,2x20,2x3,8; € 20 circa). **Soehnle**



Heston Blumenthal pesa fino a 10 kg sul piatto grande e 200 g su quello piccolo con una precisione di 0,1 g. Ha funzione "aggiungi e pesa" per misurare nella stessa ciotola più ingredienti, passa dalle misurazione metriche a quelle imperiali e pesa i liquidi in ml o fl.oz (€ 49,99). **Salter**



Nella capiente ciotola in acciaio inox della bilancia elettronica PS85 si può pesare fino a 5 kg con la precisione di 1 g, ha doppia scala di pesatura g/oz, funzione tara, spegnimento automatico, display retroilluminato e timer (diam. cm 21x14h, € 29,90). **Girmi**

INTERVISTA



Misurare gli ingredienti

È FONDAMENTALE PER UN PASTICCIERE. LO SA BENE **NICOLA OLIVIERI** DELLA PLURIPREMIATA PASTICCERIA OLIVIERI 1882 DI ARZIGNANO (VI).

PERCHÉ È UNO STRUMENTO NECESSARIO PER VOI?

PER NOI IN PASTICCERIA LA PRECISIONE È FONDAMENTALE E TENIAMO LE BILANCE SEMPRE A PORTATA DI MANO. PER LA BUONA RIUSCITA DI UN DOLCE GLI INGREDIENTI NON VANNO MAI MISURATI A OCCHIO, MA VANNO TUTTI PESATI CON MOLTA ATTENZIONE.

QUALI SONO I CONSIGLI DI UN ESPERTO PER L'ACQUISTO DI UNA BILANCIA DA CUCINA?

MEGLIO SCEGLIERE UNA BILANCIA CHE ABBAIA UN CALIBRO DI GRAMMATURA BEN DETTAGLIATO E FACILMENTE VISIBILE, COSÌ DA NON INCORRERE IN SBAGLI NEANCHE CON LE PICCOLE E PICCOLISSIME QUANTITÀ.

QUALI SONO GLI ERRORI DA NON FARE?

EVITARE DI DIMENTICARSI DI METTERE LA TARA CHE È L'ERRORE PRINCIPALE QUANDO SI FA UNA PESATA.

COME SI PESANO I VARI INGREDIENTI?

BISOGNA SOLAMENTE SEGUIRE LA RICETTA! PER ESEMPIO: SE CI SONO SEI INGREDIENTI VANNO PESATI UNO DOPO L'ALTRO, OGNI INGREDIENTE CON IL SUO RECIPIENTE, RICORDANDOSI SEMPRE DI FARE LA TARA OGNI VOLTA CHE SI PESA. COME SOSTENEVA MARIE-ANTOINE CARÈME, IL PASTICCIERE PIÙ FAMOSO DI TUTTI I TEMPI, LA PASTICCERIA È ARTE E SCIENZA.

per baristi domestici



Chi ama prepararsi il caffè per infusione sa che la chiave del gusto sta nella quantità esatta di macinato, di acqua e tempo di preparazione. La bilancia digitale Bistro combina le funzioni con la precisione di un decigrammo, mentre il timer integrato segnala che il caffè è pronto. Il rivestimento in silicone la protegge da acqua e graffi e pesa qualsiasi ingrediente fino a 5 kg (cm 15,7x13x3h, € 54,90). **Bodum**

Vini Alto Adige: quando il vino racconta un territorio



L'Alto Adige è un territorio piccolo dove convivono insieme elementi diversi che in questa terra riescono ad accordarsi in un'unica armonia. Baciati dal sole mediterraneo, cresciuti nel territorio alpino, vinificati da vignaioli esperti, apprezzati dagli appassionati di tutto il mondo. Tutto questo sono i vini dell'Alto Adige.

Südtirol Wein
Vini **Alto Adige**



www.vinialtoadige.com

BONTÀ DI STAGIONE

Pomodori *verdi*



FRITTI, COME QUELLI
DEL FILM, AL FORNO,
TRASFORMATI IN
FARCIA O IN
CONSERVA, SONO
UNA FRESCA,
SORPRENDENTE E
PROFUMATA
GODURIA ACERBA

testo e a cura di Daniela Falsitta, ricette
di Alessandra Avallone,
foto di Francesca Moscheni

INSALATA CON CACIO E PERE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
230 CAL/PERSONA

2 pere Williams – 3 pomodori verdi
costoluti – 80 g di petali di raspadura
lodigiana o grana padano Dop a
scaglie sottilissime – 1/2 limone
– 2 fette di pane in cassetta
– qualche ciuffo di basilico – olio
extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tagliate il pane a dadini e tostategli in forno a 180° con un filo d'olio per pochi minuti. Lavate i pomodori, affettateli con la mandolina e salateli leggermente. Affettate anche le pere lavate e non sbucciate e spruzzatele con la metà del succo di limone.

2 Sovrapponete una fetta di pomodoro, una fetta di pera, un po' di raspadura o grana a scaglie e ricominciate daccapo in modo da ottenere 4 torrette.

3 Mescolate il succo di limone rimasto con una presa di sale, una macinata di pepe e 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Condite con la salsina, aggiungete i crostini tostati e qualche fogliolina di basilico.



L

a pellicola americana che li rese famosi è tanto nota, il suo titolo italiano così azzeccato (l'originale era solo *Fried green tomatoes*), che ancora oggi, a più di trent'anni dall'uscita del film, è difficile resistere alla tentazione di pronunciarlo per intero. Fate l'esperimento: "Pomodori verdi", dite a qualcuno? "Fritti alla fermata del treno", vi sentirete rispondere. Certo, c'è voluto del tempo per digerire tutta la drammaticità della storia in cui questi ortaggi nascondevano addirittura un assassinio, ma oggi possiamo dire che i green tomatoes fanno gola anche a noi. La prova è che negli ultimi anni, tra giugno e luglio e pure tra settembre e ottobre, i pomodori verdi arrivano non solo nei mercati di Alabama, Georgia e dintorni (gli Stati del sud dove sono tradizionali), ma anche nei nostri. Se vi chiedete il perché del loro colore, sappiate che la risposta è quasi sempre banale. I pomodori verdi non sono altro che ortaggi raccolti e messi in vendita in grande anticipo. Sono acerbi insomma. A confermarlo è Bruno Busin, responsabile sviluppo

delle solanacee per Syngenta, una delle principali aziende dell'agro-industria mondiale: "Per il 98%, parlando di pomodori verdi, ci riferiamo a prodotti gradevoli già in fase di transizione, cioè negli stadi che precedono la maturazione". Nulla a che fare con gli accattivanti ciliegini gialli e arancioni, varietà innovative coltivate per conquistare i nostri occhi. I pomodori verdi sono quasi sempre normali tipologie dell'ortaggio che però da acerbe rivelano doti gastronomiche diverse e interessanti.

Buoni motivi per non farli attendere al sole

Nella tavolozza dei sapori i pomodori si collocano tra le note acide? Quelli verdi lo sono di più. I pomodori maturi hanno consistenza appena soda? Quelli verdi sono croccantissimi. Le due caratteristiche, unite a una minore acquosità, li rendono molto più adatti a certe cotture: in una teglia da infornare, in una torta salata, conservati sott'olio e ovviamente impanati e fritti non si spappolano mai. Ma anche da crudi, purché tagliati sottili, funzionano molto bene, tra l'altro dando modo di apprezzarne l'incredibile profumo, molto più intenso ed erbaceo di quello cui siamo abituati. "Solo le tipologie più grandi si gustano acerbe", fa notare Busin, "pomodori allungati, costoluti, cuore di bue. Anche il Camone fa parte della schiera, mentre ciliegini e datterini no". Certo, esiste ancora quel 2% di cui non abbiamo parlato e che però c'è: alcuni "verdi" sono proprio di quel colore e restano tali anche da maturi (sebbene schiariscano un po'). Gusto e consistenza però sono uguali a quelli dei pomodori rossi e così morbidi e dolci si rivelano sostanzialmente inadatti a diventare "pomodori verdi fritti". Gli americani lo sanno: sotto l'impanatura dorata, la promessa di sferzare il palato con asprezza e acerba tenacità dev'essere mantenuta. Altrimenti che senso ha?

In tutto il servizio:
ceramiche di
Francesca Reitano.
Indirizzi a pagina 122

TEGLIA AROMATICA

pag. 49





BAGUETTE CON POMODORI
VERDI FRITTI E MAIONESE
ALL'AGLIO

pag. 49

CONFETTURA DEI 3 GIORNI

FACILE
PER 4 VASETTI DA 350 G
CADAUNO
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
475 CAL/VASETTO

**1 kg di pomodori verdi misti
(Camone e costoluti) – 400 g
di zucchero – 1 stecca di vaniglia
– 1 limone non trattato
– 3 lemonquat (incrocio di limone
e qumquat) oppure limoni di Amalfi**

1 Lavate i pomodori, tagliateli a spicchi sottili, metteteli in una casseruola di acciaio e versatevi sopra lo zucchero. Incidete la stecca di vaniglia e fate cadere i semi sullo zucchero. Unite anche la stecca, il succo del limone e i lemonquat lavati e affettati a rondelle, mescolate, coprite con la pellicola e lasciate macerare fino al giorno successivo in un luogo fresco oppure, se fa molto caldo, in frigorifero.

2 Trascorso il tempo, togliete la pellicola, mettete la casseruola sul fuoco e portate a ebollizione. Cuocete per 5 minuti mescolando, spegnete e lasciate riposare la preparazione coperta

per altre 24 ore, sempre in un luogo fresco o in frigo.

3 Il terzo giorno riportate a ebollizione e cuocete per circa 10 minuti mescolando (si addenserà rapidamente). Versate la confettura nei 4 vasetti sterilizzati (fateli bollire per 5 minuti o teneteli in forno per 10 minuti a 180°), chiudeteli subito, rovesciateli e lasciateli raffreddare. Servite preferibilmente con pane di segale tostato e imburrito. La confettura si conserva per 6 mesi in luogo fresco e asciutto.



WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



AVXLIVE ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>

PIE DOLCE E SPEZIATA



PIE DOLCE E SPEZIATA

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 60 MINUTI
615 CAL/PERSONA

per la pasta 300 g di farina
+ quella per lo stampo - 150 g di burro
freddo + quello per lo stampo
- 2 cucchiaini di zucchero - sale
per il ripieno 1 kg di pomodori verdi
- 2 cucchiaini di farina - 150 g zucchero
di canna + 1 cucchiaino - 1 cucchiaino di
succo di limone - 1 cucchiaino
di cannella - un pizzico di chiodo
di garofano in polvere - 1 uovo - sale

1 Lavorate nel mixer la farina con il burro freddo tagliato a dadini, lo zucchero e una presa di sale. Quando avrete ottenuto un impasto sabbioso unite 6 cucchiaini di acqua ghiacciata, aggiungendo ogni cucchiaino solo quando si sarà amalgamato quello precedente (non dovete aggiungerli necessariamente tutti se per caso notate che l'impasto non li assorbe più). Formate una palla schiacciata, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare per minimo un'ora in frigorifero.

2 Fate il ripieno: lavate e asciugate i pomodori, affettateli sottili. Metteteli in una ciotola, aggiungete la cannella, il chiodo di garofano in polvere, i 150 g di zucchero, il succo di limone, la farina setacciata e una presa di sale. Mescolate e lasciate riposare per 15 minuti.

3 Dividete l'impasto in 2 porzioni, la prima un po' più grande della seconda. Stendete la prima e rivestite uno stampo da pie di 22 cm di diametro, leggermente imburattato e infarinato. Sistematevi sopra i pomodori sgocciolati, stendete la seconda porzione di pasta e coprite il ripieno. Sigillate i bordi con un velo di acqua premendoli con 2 dita. Sbattete l'uovo e spennellatelo su tutta la superficie. Praticatevi 3 fori per la fuoriuscita del vapore e cospargete con il cucchiaino di zucchero tenuto da parte.

4 Cuocete a 190° nella parte bassa del forno per 1 ora circa. Se necessario copritela a metà cottura con un foglio di alluminio per evitare che la superficie scurisca troppo. Servitela tiepida o fredda e, se vi piace, con una pallina di gelato alla vaniglia o alla nocciola.

TEGLIA AROMATICA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
200 CAL/PERSONA

800 g di pomodori verdi misti
(allungati, insalatari, Camone, ecc.)
- 200 g di feta - 1 mazzetto di erbe
aromatiche miste (prezzemolo,
menta, basilico) - 2 spicchi d'aglio -
olio extravergine d'oliva - sale

1 Lavate e asciugate i pomodori, tagliateli a metà e salateli.

Ungete una teglia, disponetevi sopra i mezzi pomodori, conditeli con un filo d'olio e infornateli a 180° per 20-25 minuti o finché saranno teneri.

2 Nel frattempo, lavate tutte le erbe, asciugatele e tritatele, sbucciate gli spicchi d'aglio, tritateli e mescolateli alle erbe, aggiungete due cucchiaini d'olio e distribuite il mix su tutti i pomodori. Sbriciolatevi sopra anche la feta e ripassate i pomodori sotto il grill del forno per 10 minuti. Questa teglia aromatica potrà essere servita sia calda che fredda.

BAGUETTE CON POMODORI VERDI FRITTI E MAIONESE ALL'AGLIO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
610 CAL/PERSONA

4 pomodori verdi tondi
- 1 lunga baguette
- farina - 2 uova - pangrattato
- 4 fette di bacon - 1 testa
d'aglio fresco - 1 foglia di alloro
- qualche rametto di rosmarino

- aceto di vino bianco - 1 cuore
di lattuga iceberg - olio di semi
di arachidi per friggere
(oppure un extravergine d'oliva dal
gusto molto delicato) - 1 tazza di
maionese - sale - pepe

1 Portate a ebollizione una piccola casseruola di acqua salata, aggiungete l'alloro, un bicchierino di aceto e immergetevi la testa d'aglio intera lasciandola sobbollire finché sarà perfettamente tenera (ci vorranno circa 25-30 minuti). Sgocciolatela, lasciatela intiepidire e tagliatela a metà. Spremete le due metà con le mani, come se fossero mezzi limoni, facendo cadere gli spicchi morbidi in una ciotola ed eliminando la buccia che alla fine dell'operazione avrete ancora in mano. Schiacciate bene gli spicchi con la forchetta fino a ridurli in crema, poi aggiungete la maionese, mescolate e pepate.

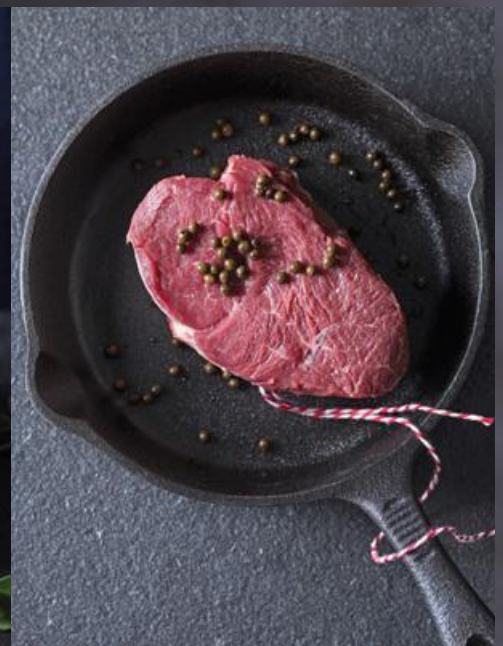
2 Tagliate i pomodori a fette spesse, salatele e tamponatele con la carta da cucina. Passate le fette di pomodoro prima nella farina, poi nelle uova sbattute e, infine, nel pangrattato. Friggetele in olio bollente con 2 rametti di rosmarino e scolatele appena saranno ben dorate.

3 Dividete la baguette in 4 pezzi, aprite ogni quarto a metà e tostate il pane sotto il grill per pochi minuti. Tostate anche le fette di bacon in una padella antiaderente senza grassi per pochi istanti, voltandole sui due lati e sgocciolandole su carta da cucina. Spalmate un velo di maionese all'aglio sul pane, farcite con le foglie di lattuga lavate e asciugate, il bacon croccante, le fette di pomodoro (intere o tagliate a metà) e servite con la maionese rimasta a parte.





I TAGLI DEL



CONOSCERE OGNI TAGLIO E SAPERLO TRATTARE PER ESALTARNE LE QUALITÀ. UNA GUIDA COMPLETA CHE SI AVVALE ANCHE DELLA SAPIENZA DI UN MACELLAIO E DELLE RICETTE INEDITE DI UNO CHEF

a cura di Enza Dalessandri, testo di Daniela Falsitta,
ricette di Stefano Grandi, foto di Felice Scoccimarro, styling Alkèmia

Manzo

PRIMA PUNTATA

Costata

Già nel sentirne pronunciare il nome, gli amanti della carne esultano e la salivazione gli si scatena figurandosi i suoi bocconi colmi di delizia. La costata è certamente l'emblema della carne che sa di carne e che della carne ha tutta la consistenza. Questa bistecona con un peso minimo di 4 etti (ma che può arrivare anche a 1 kg) non ha uguali quando si vuole apprezzare la materia prima in tutta la sua essenza. Non per niente le cotture concesse alla costata sono poche e si tratta certamente delle tecniche più basilari, come la griglia e il barbecue, quelle adatte cioè a preservare intatte le caratteristiche naturali. Ma cos'è esattamente una costata? E da dove si ricava? Dal punto di vista anatomico si tratta di una bistecca ottenuta dalla zona anteriore della lombata, la quale a sua volta corrisponde alla parte destra o sinistra della schiena dell'animale (in pratica ogni capo ha due lombate). Le costate sono un numero ben preciso, definito dalle vertebre presenti in questa parte e cioè otto. In macelleria però si parla di "cinque coste" e "tre coste", dove il primo gruppo è quello vicino al collo e il secondo confina invece con il taglio da cui si ricava la fiorentina (ovvero la parte posteriore della lombata, con il filetto).

segue

Una magnifica costata di Aberdeen Angus ideale da cuocere alla griglia, su piastra di ghisa o sul barbecue. Da notare la ricca mazzatura, garanzia di scioglievolezza e sapore.

NOMI ANGLOFONI



GRASSO PREZIOSO

OLTRE AL GRASSO INFILTRATO NELLA POLPA (CHE NELLA COSTATA È BENE CI SIA), GLI ANIMALI NE ACCUMULANO ALTRO SOTTO LA PELLE PER ISOLARSI DAL FREDDO. QUESTO GRASSO DI COPERTURA PUÒ ESSERE RIDOTTO PRIMA DELLA COTTURA MA NON VA TOLTO DEL TUTTO PERCHÉ PROTEGGE LA CARNE E DÀ SAPORE. A VOLTE I CONSUMATORI LO GUARDANO CON SOSPETTO, SPECIE SE NON È BIANCO AVORIO MA DI COLORE GIALLO CHIARO: IN REALTÀ QUESTA SFUMATURA CROMATICA È LEGATA ALL'ETÀ DELL'ANIMALE, ALLA SUA DIETA E AL TIPO DI ALLEVAMENTO.

NEGLI ULTIMI ANNI, GLI APPASSIONATI DI BARBECUE E CARNE ALLA GRIGLIA STANNO ADOTTANDO UNA SERIE DI INGLESIMI PER DARE NOME A TAGLI CHE SONO SEMPRE ESISTITI ANCHE DA NOI. A ONOR DEL VERO BISOGNA DIRE CHE GLI AMERICANI TENDONO A ESSERE PIÙ PRECISI QUANDO SI PARLA DI BISTECHE. NEL CASO DELLA COSTATA, PER ESEMPIO, LORO DISTINGUONO TRA RIBS E PRIME RIBS, DOVE QUESTE ULTIME SONO QUELLE CON MUSCOLO DORSALE PIÙ GRANDE, ARROTONDATO E MAREZZATO. SE LA COSTOLA NON VIENE TAGLIATA MA LASCIATA INTERA, LA COSTATA PRENDE INVECE IL NOME DI TOMAHAWK, CHE FA RIFERIMENTO ALL'OMONIMA ASCIA INDIANA ED È PARTICOLARMENTE SCENOGRAFICA.



TAGLIARE LA COSTATA

LA TENEREZZA DELLA CARNE NON DIPENDE SOLO DALLA GENETICA DELL'ANIMALE E DALLA TECNICA DI COTTURA, MA ANCHE DA COME VIENE TAGLIATA NEL PIATTO. UNA VOLTA CUCINATA, LA COSTATA VA TAGLIATA IN DIAGONALE RISPETTO ALLA DIREZIONE DELLE FIBRE IN MODO DA ACCORCIARLE IL PIÙ POSSIBILE: IN QUESTO MODO LA FORZA RICHIESTA PER LA MASTICAZIONE RISULTA DECISAMENTE INFERIORE, DANDO L'IMMEDIATA PERCEZIONE DI UNA CARNE PIÙ TENERA.



ENTRECÔTE O FRACOSTE

DALLE COSTATE DISOSSATE E RIFILATE DAL GRASSO SI OTTENGONO LE ENTRECÔTE (O FRACOSTE IN ITALIANO) CHE POSSIAMO DESCRIVERE COME IL PEZZO DEL CONTROFILETTO TAGLIATO A FETTE SPESSIE. L'ENTRECÔTE FA A MENO DEL SAPORE E DELLA SUCCOSITÀ DONATI DALL'OSSO DURANTE LA COTTURA MA È PIÙ PRATICA DA CUCINARE A PUNTINO E PORZIONARE.

Costata e fiorentina infatti, sebbene spesso confuse e ritenute nomi diversi della stessa bistecca, sono due tagli diversi. D'altronde basta guardarle: la costola della costata è unica e più grossa dell'osso a "T" della fiorentina; la costata contiene parte del lunghissimo muscolo del dorso e del muscolo spinale, ma non ha il filetto della fiorentina. Tipica della sola costata è inoltre la posizione del grasso, che non solo spesso si accumula in una zona ben precisa tanto da meritare, in inglese, il nome di *eye*, cioè occhio, ma infiltra la polpa in modo mediamente più copioso.

Ciò che le dà il sapore è...

Tra i tagli più teneri e succosi del manzo, la costata ha dalla sua anche un'intensità del gusto particolarmente spiccata. Merito del movimento e quindi della buona irrorazione cui sono sottoposti i muscoli che l'attraversano, un lavoro non eccessivo (come avviene per le fasce muscolari delle cosce, destinate a sostenere tutto il peso dell'animale e per questo più dure) ma comunque necessario. Il grande osso che la delimita, poi, con le sue cartilagini e il suo midollo, le trasmette il suo buon sapore, ma soprattutto la costata risulta infiltrata di grasso in maniera ideale: è l'esempio più alto di quella marezzatura cui ogni intenditore aspira. In realtà il modo in cui il grasso si diffonde nella polpa dipende molto dalla razza bovina, nonché dal modo in cui ogni singolo capo è stato allevato e nutrito. Una costata di razza piemontese, magra per predisposizione genetica, non sarà mai uguale a una di Aberdeen Angus. Allo stesso modo quella di un toro non sarà mai identica a quella di una scottona, perché la femmina tende a ingrassare più facilmente. Molto inoltre dipende dalle tecniche di allevamento, che possono prevedere la vita al pascolo o in stalla, e dal tipo di alimentazione riservato all'animale, studiata da veterinari e zootecnici specializzati in modo che sia ben equilibrata. Certo è che, paragonando la costata ad altri tagli, il rapporto sapore-succosità-consistenza della prima non ha uguali. Con una massiccia infiltrazione di grasso il tutto risulta incredibilmente accentuato. A questo punto a voi la scelta.

Le migliori sono frollate in dry aging

È una tecnica che prevede la frollatura della carne per un periodo di 14-21 giorni in ambienti a umidità (70%) e temperatura (0-2°C) controllate. Il *dry aging* conferisce alla carne un gusto più complesso, più aromatico e una tenerezza speciale. Solo la carne migliore può "reggere" il processo: quella che, grazie al grasso di copertura, alla marezzatura e alla sua conformazione, resta succosa anche asciugandosi. In sostanza nelle celle di *dry aging* si trovano proprio le lombate e in special modo la sezione delle otto coste destinata alle costate. Entrano nella cella già buone e ne escono sublimi, autentici pezzi da collezione!



In questa sequenza, il macellaio Francesco Beghin, dell'Antica Macelleria Beghin di Teolo (Padova), mostra come ricavare una costata a partire dalla lombata, tagliando la carne tra una costola e l'altra e rifilando il grasso in eccesso. In questo caso si è partiti da una lombata di scottona, ovvero di bovino femmina sotto i 24 mesi, della razza Aberdeen Angus.





COSTATA AL CHIMICHURRI E PEPERONI CARAMELLATI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA
1270 CAL/PORZIONE

4 costate da circa 400 g cadauna – olio extravergine d'oliva – pepe
per il chimichurri 60 g di prezzemolo – 30 g di timo – 30 g di origano secco – 1 rametto di coriandolo – 1 foglia di alloro – 2 grossi spicchi d'aglio – 2 cipollotti freschi – 2 peperoncini freschi piccanti – 40 ml di succo di limone – 40 ml di aceto di mele – 160 g di olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per i peperoni 2 peperoni rossi – 2 peperoni gialli – 100 g di zucchero – 100 ml di aceto di mele – 1 rametto di timo – 1 bacca di cardamomo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe – 2 grani di pepe

1 Per il chimichurri lavate e mondate prezzemolo, timo e coriandolo, ricavate le foglie e tritatele finemente. Sbucciate l'aglio ed eliminate il germoglio, mondate i cipollotti e tritateli finemente. Eliminate i semi dei peperoncini e tritateli. Pestate tutti gli ingredienti preparati in un mortaio. Aggiungete origano, succo di limone,

aceto di mele, sale, pepe e irrorate con l'olio. Stropicciate la foglia di alloro con le mani per farle rilasciare l'essenza e mettetela nella salsa. Fate riposare in frigorifero per 30-40 minuti.

2 Lavate i peperoni, ungeteli con l'olio, salate, pepate e metteteli sulla placca coperti con alluminio; infornateli per 30-40 minuti a 200°. Sfornateli, eliminate picciolo, semi e pelateli, tamponateli con carta assorbente e tagliateli a julienne. Preparate un caramello dolce-acido scaldando in un pentolino l'aceto, lo zucchero, i grani di pepe, timo e cardamomo. Appena sarà caramellato, unite i peperoni. Frullatene la metà, salate e pepate.

3 Ungete le costate con olio e pepatele. Cuocetele sul barbecue o sulla griglia da 6 a 8 minuti per lato in base al grado di cottura preferito. Servite le costate irrorandole con il chimichurri, accompagnatele con i peperoni caramellati e completate con la crema di peperoni.

Di questo piatto lo chef Stefano Grandi ha realizzato anche la videoricetta. La trovate sul nostro sito al link salepepe.it/ricette/secondi/costata-al-chimichurri-e-peperoni-caramellati oppure inquadrando il QR Code qui sotto.





Se volete seguire lo chef Stefano Grandi mentre prepara questo piatto, trovate la videoricetta al link salepepe.it/ricette/secondi/volevo-essere-un-rustin-negaa oppure inquadrando il QR Code qui sopra.



VOLEVO ESSERE UN RUSTIN NEGAA...

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
1080 CAL/PORZIONE

4 costate da circa 400 g cadauna – 100 g di burro – 100 g di pancetta tesa – 1/2 litro di vino bianco – 1 rametto di rosmarino – 1 scalogno – 1 rametto di salvia – farina – 1 carota – 1 costa di sedano – 1 cipolla bionda – sale – pepe per la tempura 150 g di farina – 50 g di amido di riso – acqua minerale gassata – olio di semi per friggere – foglie di salvia grandi – sale

1 Preparate un brodo vegetale, facendo cuocere in una casseruola d'acqua la cipolla con la buccia, la carota e la costa di sedano ben lavate. Infarinare le costate e

scuotetele per togliere quella in eccesso.

2 Fate fondere il burro in una padella e rosolate la carne sui due lati. Unite la pancetta a grosse listarelle, fatele sfrigolare insieme alla carne e irroratele con il fondo, salate e pepate. Aggiungete salvia, rosmarino e lo scalogno sbucciato, sfumate con il vino poi con un mestolo del brodo vegetale. Salate e legate la salsa, se necessario, unendo poca acqua e farina.

3 Mescolate con la frusta la farina e l'amido della tempura e versate l'acqua gassata per ottenere un mix abbastanza denso, omogeneo e senza grumi. Aggiungete qualche cubetto di ghiaccio, passate nella pastella le foglie di salvia e friggetele rapidamente nell'olio. Tamponate con carta assorbente e salate. Servite le costate irrorandole con la salsa e accompagnatele con le foglie di salvia in tempura e la pancetta.

piccola enciclopedia della carne

RAZZA ABERDEEN ANGUS

SI TRATTA DI UNA RAZZA BOVINA ORIGINARIA DELLA SCOZIA (ABERDEEN È IL NOME DI UNA CONTEA DEL PAESE) ALLEVATA ANCHE IN IRLANDA E IN MOLTE PARTI DEL MONDO. HA MANTO NERO, NIENTE CORNA, ALTEZZA MEDIA MA PESO ELEVATO CHE PUÒ RAGGIUNGERE I 550 KG PER I CAPI FEMMINA E 200 KG IN PIÙ PER I MASCHI. LA SUA CARNE HA UN CONTENUTO DI GRASSO MEDIO-ALTO (MAREZZATURA COPIOSA E TENDENZA A SVILUPPARE GRASSO SULLA SUPERFICIE DEL MUSCOLO) CHE IN COTTURA, QUANDO IL GRASSO DI SCIOGLIE, DÀ UN RISULTATO IDEALE.

MANZO

SI TRATTA DI UN BOVINO MASCHIO CHE È STATO CASTRATO. LA PROCEDURA FA SÌ CHE LA SUA CRESCITA RALLENTI, MA AL TEMPO STESSO CHE LA MASSA MUSCOLARE E IL GRASSO RISULTINO MEGLIO BILANCIATI TRA LORO. LA CARNE DI MANZO, RISPETTO A QUELLA DEL TORO, HA QUINDI MAGGIORE SUCCOSITÀ E PIÙ TENEREZZA. IL SAPORE DEL MANZO È PIÙ PRONUNCIATO DI QUELLO DELLA FEMMINA E LA MACELLAZIONE DEVE AVVENIRE QUANDO L'ANIMALE HA MINIMO 24 MESI, CIOÈ QUANDO È ADULTO.

REAZIONE DI MAILLARD

È QUELLA CHE RENDE LA CARNE ARROSTITA COSÌ BUONA, PROFUMATA, INVITANTE. NEL CASO DELLA COSTATA, AFFINCHÉ AVVENGA IN MODO OTTIMALE, OCCORRE SOLO CHE PROTEINE E ZUCCHERI GIÀ CONTENUTI NELLA CARNE VENGANO SOTTOPOSTI A UNA TEMPERATURA MOLTO ALTA, OLTRE I 140°. IN QUESTO MODO I NUTRIENTI CITATI SI LEGANO TRA LORO, DANDO LUOGO A MOLECOLE DIVERSE CHE SONO RESPONSABILI DEL COLORE BRUNITO DELLA CROSTICINA, DEL SUO AROMA E DEL SUO SAPORE.



Prodotto da :



www.arreformaggi.it

se il cibo cambia la terra

BUONE AZIONI PER VIVERE MEGLIO

di Silvia Bombelli

S.O.S. ALVEARI

Operazione salva miele

Le api sono a rischio di estinzione: solo in Europa nel giro di 30 anni si sono ridotte del 70% e la durata media della loro vita è molto diminuita. Ma grazie al finanziamento di Crai gli apicoltori italiani potranno usare sistemi hi-tech a tutela dei loro sciami, i dispositivi intelligenti di monitoraggio per la salute negli alveari del progetto Pollinate the Planet con 3Bee, e salvare 3 milioni di api (crai-supermercati.it).



tonni gioiosi IN MARI PESCOSI

Il suo prezzo al consumo è salito alle stelle per la vertiginosa crescita della domanda che vede il tonno in tutte le sue varietà, dal mini striato tropicale al grande rosso (fino a 3 metri) passando per il più pregiato bianco alalunga, protagonista di piatti mediterranei e di infinite declinazioni esotiche: dal sushi al poke passando per le preparazioni nippo-brasiliane, che spopolano nei ristoranti dedicati così come sul fronte delivery. Le Nazioni Unite hanno istituito la giornata mondiale del tonno il 2 maggio per sottolineare il problema e MSC (msc.org) ha creato un protocollo dedicato e certificato che identifica i tonni sostenibili, per favorire il ripopolamento dei mari, praticando una pesca sensata che dia ai tonni il tempo e lo spazio per riprodursi in pace. E all'insegna di un consumo goloso ma rispettoso, Carloforte dal 2 al 5 giugno dedica ai cosiddetti "corridori del mare" una grande manifestazione: dalla tonnara alla tavola (girotonno.it).

VIGNE A IMPATTO ZERO ECO BOTTIGLIE

Le cantine Ferrari festeggiano i 120 anni con la certificazione Carbon Neutrality coronando l'iter di riconversione ecologica. L'azienda enologica trentina, infatti, ha ridotto le emissioni di CO₂ in tutti i comparti, includendo nel calcolo del suo impatto ambientale l'energia usata anche per trasferte e tragitto casa lavoro dei dipendenti (ferraritrento.com).



RAVIOLI SOLIDALI

L'ARTE IN TAVOLA

Il raviolificio Lo Scoiattolo, con stabilimento in provincia di Varese, è appena stato premiato per l'iniziativa solidale in favore dei ragazzi de Il Pezzettino, comunità di accoglienza protetta per minori, coinvolgendoli nella decorazione delle pareti aziendali durante i recenti lavori di rinnovo della linea produttiva, sotto la guida del noto street artist Sea (scoiattolopastafresca.it).

AGRICOLTURA DOLCE

Pesto green

Barilla conferma il suo impegno a tutela della biodiversità con un nuovo pesto sostenibile, miscelato a freddo e coltivato da agricoltori speciali. Usano un preciso piano di rotazione culturale per preservare la qualità del suolo e aumentarne la fertilità. Il 3% del terreno coltivato a basilico, poi, è riservato a sulla e facelia, piante molto amate da bombi, api e altri insetti impollinatori fondamentali per l'equilibrio dell'ecosistema (barilla.com).



PASSIONI

focacce

AROMATICHE

SONO LE ERBE
A DARE UN PROFUMO
SPECIALE AGLI IMPASTI
E ALLE SFIZIOSE FARCE.
CINQUE PROPOSTE
DI ANIMA GOURMAND
PER PRANZI GOLOSI
E RICCHI SPUNTINI

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Livia Sala,
foto di Michele Tabozzi, styling di Sara Farina





CON CIPOLLE, ACCIUGHE,
LIMONE, MENTA E TIMO

pag. 65



LINGUE AL PESTO
CON ZUCCHINE MARINATE

pag. 65



CON PATATE,
POMODORI SECCHI,
BURRATA E
MAGGIORANA

pag. 65

A destra, piattino
in ceramica con
decorazione a righe
e piatto piano
in ceramica opaca
distribuiti da Livellara.
Indirizzi a pagina 122



FOCACCINE AL FARRO,
SEMI, FIORI DI ZUCCA,
SALVIA E ROSMARINO

pag. 66

A sinistra, Piattino
ovale in ceramica
opaca in vendita
da Zara Home.
Nella pagina accanto,
piatto da portata
tondo in ceramica
effetto pietra
distribuito
da Livellara, misurino
in ceramica
bianca in vendita
da Zara Home.
Indirizzi a pagina 122



CON LA 'NDUJA,
PRIMOSALE
E FINOCCHIETTO
SELVATICO

pag. 66



Bella Vita
Vivere accogliente

Bell' Estate!

Ed è subito voglia di mare!

Sole, vento tra i capelli e odore di salsedine.
Dai un tocco di colore alla tua estate con
la nuova collezione Summer, vivace e tropicale
per una vacanza al top dello stile. Borracce,
borse e teli mare saranno i tuoi must have
irrinunciabili per una stagione all'insegna
del relax e del divertimento.



Bella Vita
Vivere accogliente

Questa è la collezione Summer
SCOPRI LE ALTRE NELLO SHOP ONLINE

SEGUICI  

www.bellavitastore.it

CON CIPOLLE, LIMONE, MENTA E TIMO

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

300 g di farina Manitoba – 75 g di farina tipo 1 – 2 g di lievito di birra disidratato – 5 g di zucchero – olio extravergine d'oliva – sale
per la farcitura 3 piccole cipolle di Tropea – 1 limone non trattato – 2 rametti di menta – 1 mazzetto di timo – peperoncino fresco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Preparate la pasta. Miscelate in una ciotola i due tipi di farina, lo zucchero e il lievito. Incorporate 175 ml di acqua e lasciate riposare l'impasto per 20 minuti. Aggiungete 8 g di sale e altri 100 ml di acqua impastando a piene mani. Infine unite 20 ml di olio. Fate riposare in una ciotola oliata per 20 minuti. Stendete un poco l'impasto, ripiegatelo su se stesso a portafoglio e fatelo riposare per 20 minuti; ripetete l'operazione altre due volte (vedi riquadro a pag. 66).

2 Poi lasciate lievitare la pasta nel recipiente oliato e coperto con pellicola fino al raddoppio del volume (2-5 ore, secondo la temperatura ambiente). Trasferitela in una teglia di 22x30 cm generosamente oliata, allargatelo bene e create tante fossette. Fate lievitare ancora 2 ore.

3 Pulite le cipolle, affettatele e scottatele 1 minuto in acqua bollente salata con il succo di mezzo limone. Irrorate la superficie della focaccia con un po' d'olio e infornatela a 220° per 12 minuti. Senza estrarre completamente la teglia dal forno, unite le cipolle e il mezzo limone rimasto tagliato a fettine e proseguite la cottura per 10 minuti.

4 Sfornate la focaccia e completatela con il peperoncino sminuzzato e le erbe. Se vi piace, potete unire anche qualche filettino di acciuga sott'olio sminuzzato.

LINGUE AL PESTO CON ZUCCHINE MARINATE AL BASILICO

MEDIA
PER 4 PEZZI
PREPARAZIONE 45 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
600 CAL/PEZZO

400 g di farina Manitoba – 2 g di lievito di birra disidratato – 5 g di zucchero – olio extravergine d'oliva – sale
per il pesto 1 bel mazzo di basilico – 60 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 20 g di pecorino grattugiato – 30 g di pinoli – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale
per la farcitura 4 zucchini – 4 ciuffi di basilico – 1/2 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale, anche grosso – pepe

1 Per il pesto, frullate le foglie di basilico lavate e asciugate, i formaggi, l'aglio sbucciato e privato del germoglio centrale, i pinoli e olio sufficiente a ottenere una salsa fluida; salate.

2 Preparate la pasta. Miscelate in una ciotola la farina, il lievito e lo zucchero. Incorporate 200 ml di acqua e lasciate riposare per 20 minuti. Poi unite 8 g di sale e altri 80 ml di acqua. Aggiungete 15 ml di olio e impastate per 2 minuti. Stendete un poco l'impasto, ripiegatelo su se stesso a portafoglio e fatelo riposare per 20 minuti; ripetete l'operazione altre due volte (vedi il riquadro a pag. 66): alla seconda volta, unite 2/3 del pesto. Disponete la pasta in una ciotola oliata, coprite con pellicola e fate lievitare fino al raddoppio del volume (2-5 ore secondo la temperatura ambiente).

3 Dividete l'impasto in 4 panetti e fateli riposare per 10 minuti. Poi schiacciateli e tirateli delicatamente per formare le lingue. Sistematele su due placche foderate con carta forno e fatele lievitare per 1-2 ore.

4 Mondate le zucchine e affettatele sottili con una mandolina. Conditele con sale, olio, l'aglio a fettine e qualche foglia di basilico spezzettata e fate marinare per mezz'ora.

5 Infornate le focacce a 200° per 15 minuti, guarnitele con le zucchine e cuocete altri 10 minuti. Completate con sale grosso pestato, pepe, basilico e il pesto rimasto diluito con 2 cucchiaini di acqua e 2 di olio.

CON PATATE, POMODORI SECCHI, BURRATA E MAGGIORANA

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
610 CAL/PORZIONE

330 g di farina Manitoba – 170 g di semola rimacinata di grano duro – 140 g di patata lessata – 3 g di lievito di birra disidratato – olio extravergine d'oliva – sale
per la farcitura 250 g di burrata – 180 g di pomodorini – 60 g di pomodori secchi sott'olio – 60 g di coppa a fettine – 1 mazzetto di maggiorana – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Preparate l'impasto. Miscelate in una ciotola la farina, la semola, il lievito e la patata schiacciata. Impastate aggiungendo 275 ml di acqua. Lasciate riposare per 20 minuti, poi incorporate 8 g di sale e altri 120 ml di acqua. Stendete un poco l'impasto, ripiegatelo su se stesso a portafoglio e fatelo riposare per 20 minuti; ripetete l'operazione altre due volte (vedi riquadro a pag. 66): alla seconda volta, unite i pomodori secchi sgocciolati e tritati grossolanamente e qualche fogliolina di maggiorana.

2 Trasferite la pasta in un recipiente oliato, coprite con pellicola e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume (2-5 ore secondo la temperatura ambiente). Ungete una teglia di 30x40 cm, allargatevi l'impasto e lasciatelo lievitare 1-2 ore.

3 Infornate la focaccia a 220° per 20 minuti. Lavate i pomodorini, riduceteli a spicchi e conditeli con sale e olio. Sfornate la focaccia e farcitela ancora calda con la burrata sfilacciata, i pomodorini, la coppa, maggiorana e pepe.



FOCACCINE AL FARRO, SEMI, FIORI DI ZUCCA, SALVIA E ROSMARINO

ELABORATA
PER 12 PEZZI
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
260 CAL/PEZZO

150 g di farina tipo 1 – 150 g di farina di farro – 100 g di farina Manitoba – 5 g di zucchero – 3 g di lievito di birra disidratato – olio extravergine d'oliva – sale
per la farcitura 80 g di pancetta affumicata in una sola fetta – 6 fiori di zucca – 60 g di semi di zucca – 60 g di semi di girasole – 40 g di semi di sesamo – 1 mazzetto di rosmarino – 1 mazzetto di salvia – olio extravergine d'oliva – sale

1 Preparate l'impasto. Miscelate in una ciotola i tre tipi di farina, il lievito e lo zucchero. Impastate unendo 200 ml di acqua e poi lasciate riposare per 20 minuti. Incorporate 8 g di sale e altri 100 ml di acqua, poca alla volta impastando a piene mani (o nell'impastatrice con il gancio). Infine unite 20 ml di olio. Lasciate riposare la pasta per 20 minuti. Stendete un poco l'impasto, ripiegatelo su se stesso a portafoglio e fatelo riposare per 20 minuti;

ripetete l'operazione altre due volte (vedi riquadro in basso): la seconda volta, unite i semi. Mettete la pasta in un recipiente oliato coperto con della pellicola e lasciatelo riposare altri 20 minuti. Poi fate altre due pieghe come spiegato sopra, una ogni 20 minuti. Lasciate lievitare l'impasto nella ciotola oliata e protetta con pellicola fino al raddoppio del volume (da 2-4 ore, secondo la temperatura ambiente).

2 Dividete l'impasto in 12 porzioni e ripetete per ognuna 3 pieghe, una ogni 20 minuti, come spiegato sopra: alla seconda piega, incorporate un po' di salvia e rosmarino tritati. Sistemate i panetti in due teglie oliate e lasciateli raddoppiare di volume. Stendete le focaccine con le mani senza sgonfiarle troppo, distribuitevi sopra la pancetta ridotta a bastoncini e lasciate che lievino ancora mezz'ora. Irroratele con un filo d'olio e infornatele a 200° per 10 minuti.

3 Pulite i fiori di zucca, eliminate i pistilli e dividete ciascuno in 3 parti. Conditeli con pochissimo olio e un pizzico di sale e mescolateli delicatamente con le mani. Posateli sulle focaccine senza estrarre completamente la teglia dal forno e proseguite la cottura per 10 minuti.

CON LA 'NDUJA, PRIMOSALE E FINOCCHIETTO SELVATICO

MEDIA
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 35
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
215 CAL/PORZIONE

400 g di farina 00 – 2 g di lievito di birra disidratato – 5 g di zucchero – olio extravergine d'oliva – sale
per la farcitura 100 g di 'nduja – 300 g di primosale – 50 g di finocchietto selvatico – olio extravergine d'oliva

1 Preparate l'impasto. Miscelate in una ciotola la farina, lo zucchero e il lievito. Poi aggiungete 200 ml di acqua e impastate. Lasciate riposare la pasta per 20 minuti, quindi incorporate 8 g di sale e altri 80 ml di acqua. Infine unite 20 ml di olio. Lavorate l'impasto finché sarà liscio, quindi sistematelo in un recipiente oliato e fatelo riposare altri 20 minuti.

Stendete un poco l'impasto, ripiegatelo su se stesso a portafoglio e fatelo riposare per 20 minuti; ripetete l'operazione altre due volte (vedi riquadro in basso). Sistemate l'impasto nella ciotola oliata, copritelo con la pellicola e fatelo lievitare fino al raddoppio del volume (da 2 a 5 ore, secondo la temperatura ambiente).

2 Dividete l'impasto in due porzioni, formate due palle, copritele con un telo e fatele riposare per 20 minuti. Quindi stendetele in due dischi fino a raggiungere un diametro di circa 28 cm.

3 Mettete un disco in una teglia oliata di uguale diametro, copritelo con la 'nduja a tocchetti, il primosale sbriciolato grossolanamente e il finocchietto spezzettato. Irrorate con un filo di olio e coprite con la seconda porzione di pasta. Sigillate il bordo pizzicandolo e formando delle fossette, irrorate con un filo d'olio e infornate a 200° per 25 minuti.

QUESTIONE DI "PIEGHE"

NELLE LUNGHE LIEVITAZIONI È FONDAMENTALE RIPIEGARE LA PASTA SU SE STESSA E LASCIARLA RIPOSARE; PER POI RIPETERE L'OPERAZIONE ALTRE VOLTE, A DISTANZA DI TEMPO. QUESTA TECNICA CONSENTE DI OTTENERE IMPASTI DI MAGGIORE ELASTICITÀ, OVVERO CON UNA MAGLIA GLUTINICA PIÙ STRUTTURATA, CHE LIEVITERANNO FACILMENTE E CORRETTAMENTE. LE "PIEGHE" POSSONO AVERE ESECUZIONI DIVERSE SECONDO IL TIPO DI PREPARAZIONE: NELLE BRIOCHE, PER ESEMPIO, SONO PIUTTOSTO ELABORATE E SERVONO ANCHE PER INCORPORARE L'ABBONDANTE DOSE DI BURRO. PER QUESTE FOCACCE, INVECE, BASTA APPIATTIRE UN PO' L'IMPASTO CON LE MANI E PIEGARLO SU SE STESSO A PORTAFOGLIO: L'OPERAZIONE ANDRÀ RIPETUTA TRE VOLTE A DISTANZA DI 20 MINUTI L'UNA DALL'ALTRA. SPESSO LA SECONDA PIEGA PREVEDE L'AGGIUNTA DI ERBE O ALTRI INSAPORITORI: BASTA SPOLVERIZZARLI SULLA PASTA APPIATTITA, E QUINDI RIPIEGARLA. ALLA PIEGA SUCCESSIVA LE AGGIUNTE RISULTERANNO INCORPORATE.

TRENTINO

Armonia Naturale



PH. Massimo Giovannini

Bevi Mezzacorona responsabilmente.



www.mezzacorona.it

IL MÜLLER THURGAU MEZZACORONA
HA IL SAPORE DEL PAESAGGIO IN CUI NASCE.
FRAGRANTE, MINERALE E FRUTTATO.
NATURALMENTE TRENTINO.



SISTEMA DI QUALITÀ NAZIONALE
PRODUZIONE INTEGRATA


MEZZACORONA

1904

HA IL TRENTINO DENTRO





Nella foto grande,
un'immagine di Pellegrino
Artusi, impersonato
da Denio Dorni nel video
a lui dedicato che si trova
su casartusi.it.
Sotto, foto del ristorante
e della scuola.



*molto più di
un museo*

*Lo chef Andrea Erbacci,
sopra, ha preparato per noi
le ricette del servizio, tratte
dal manuale La scienza in
cucina e l'arte del mangiar
bene del gastronomo
Pellegrino Artusi.*

*Andrea è lo chef del
ristorante, con annessa
enoteca, di Casa Artusi
(casartusi.it), il centro di
cultura gastronomica di
Forlimpopoli dedicato alla
cucina domestica italiana.
Il complesso ospita anche
il museo, la scuola di
cucina, la bottega, le sale
per mostre ed eventi. A fine
giugno si svolge la Festa
Artusiana (dal 25 giugno
al 3 luglio), che coinvolge
tutta la città.*

Casa Artusi

STORIA E PRESENTE CONVIVONO NEL
CENTRO DI CULTURA GASTRONOMICA
ROMAGNOLO, DOVE SI PRATICA E SI
INSEGNA QUELLA CUCINA DOMESTICA
TANTO CARA AL GRANDE PELLEGRINO.
SIAMO ANDATI A SCOPRIRLA A PARTIRE
DA DUE RICETTE

di Marina Cella, foto di Michele Tabozzi e archivio Casa Artusi



A sinistra, una veduta di Casa Artusi, ospitata nel complesso ristrutturato della Chiesa dei Servi. Sopra un celebre ritratto di Pellegrino Artusi.



TAGLIATELLE ALL'USO DI ROMAGNA

pag. 73



ZUCCHINI RIPIENI

pag. 74



Sopra, una lezione di cucina tenuta dall'Associazione delle Mariette. A sinistra, la biblioteca di Casa Artusi, che ospita libri e documenti.



Brimi Senza Lattosio.
100% Latte Alto Adige.



Tutta la ricchezza del latte 100% Alto Adige senza però il lattosio.
Da oggi, anche nel nuovo formato Julienne ideale per pizza e ricette da forno.
Le riconoscerete dal viola, il nuovo colore che veste la linea con invitante freschezza.

www.brimi.it  



A Casa Artusi si respira l'amore e la passione per la cucina italiana di casa, gli stessi che spinsero Pellegrino Artusi a scrivere e pubblicare a sue spese il manuale *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*. Ristampato decine di volte dalla prima edizione del 1891, arrivato indenne fino a oggi e tradotto in tutto il mondo, è considerato il testo fondatore della nostra cucina nazionale, basata sulla diversità, le tradizioni locali, le infinite varianti dei piatti di casa. E unificata dal gastronomo di Forlì in un'opera collettiva, che si arricchì negli anni con il contributo dei lettori, con le tantissime lettere di suggerimenti e proposte: dalla prima edizione all'ultima in vita, le ricette, numerate, passarono da 475 a 790.

La casa della cucina italiana

“Un libro scritto con gli italiani”, dice Laila Tentoni, direttrice di Casa Artusi. “Una raccolta di piatti semplici, a base di prodotti di stagione, che guarda più al futuro che al passato: basta leggere il frontespizio dell'ultima edizione del 1911 per capirlo. L'epigrafe *Igiene, economia, buon gusto* indica tre capisaldi della cucina borghese e popolare del tempo, che l'autore rispettò sempre nel suo testare e ritestare tutte le ricette con l'aiuto del cuoco e della governante Marietta. Tre valori che oggi non potrebbero essere più attuali”.

Lo stretto rapporto con il presente è anche il filo conduttore del complesso di Casa Artusi, non solo uno spazio museale con una ricca biblioteca e cimeli artusiani, un centro di cultura che ospita convegni e incontri, ma anche un luogo di quel “saper fare” caro all'Artusi. Appassionati e professionisti possono migliorare le proprie capacità alla Scuola di cucina, seguendo i corsi dei maestri

e degli chef sulle specialità della nostra tradizione, con focus sui piatti di casa. L'associazione delle Mariette, dedicata alla collaboratrice di Artusi Marietta Sabatini, è depositaria delle ricette classiche emiliano-romagnole, che fa rivivere ogni giorno insegnando a preparare specialità come la sfoglia e la piadina. Al ristorante lo staff è giovane ma lo chef Andrea Erbacci è affiancato dalla mamma Venerina, che ogni mattina tira la sfoglia a mano; nel menù le ricette artusiane si alternano a quelle della tradizione locale, valorizzando le eccellenze del territorio, con qualche piatto che guarda al futuro. C'è anche molta attenzione alla freschezza delle materie prime, al contatto diretto con piccoli produttori e fornitori scelti, il più possibile a km zero, in linea con le tendenze della nuova ristorazione.

Come scrive Alberto Capatti, uno dei principali storici della gastronomia italiana e membro del Comitato scientifico di Casa Artusi, “... Casa Artusi non è un museo, perché chi entra si attende di ricevere un qualche insegnamento sul modo di assaporare o di preparare i cibi, e chi esce sa che deve cominciare da qualche piatto, leggendo una ricetta... È la casa dove s'impara a vivere meglio, a mangiar meglio nella propria casa. La casa non solo della memoria e della fama, ma dell'appetito”.

Continua inoltre quel filo diretto con gli appassionati che un secolo fa Artusi intrecciò con i suoi lettori. Per festeggiare i 15 anni dalla sua fondazione, Casa Artusi con l'Associazione Mariette sta organizzando uno spettacolo di *videomapping a tavola*: immagini, suoni e animazioni da condividere con il pubblico, in occasione della prossima Festa Artusiana (1° luglio). Tutti gli interessati sono invitati a sostenere l'iniziativa attraverso un crowdfunding (ideaginger.it).

Sotto, una scelta delle tante traduzioni di *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, che continuano ancora oggi: è in corso quella in cinese. In basso, la preparazione a mano delle tagliatelle, che viene insegnata a Casa Artusi.



Sotto, Laila Tentoni, Presidente di Casa Artusi. A lato, le tagliatelle con la ricetta originale del libro.





SUA **DOLCEZZA.** LA CIPOLLA ROSSA DI TROPEA CALABRIA IGP

AD MAIORI
AD MAIORI



www.consorziocipollatropeaigp.com



PSR Calabria 2014/2020 Misura 3
Regimi di qualità dei prodotti agricoli e alimentari
Art. 16, Reg. UE 1305/2013 - Intervento 3.2.1.
Aiuti ad attività di informazione e promozione
implementate da gruppi di produttori sui mercati interni



CLASSICI CONTEMPORANEI

Le ricette di Artusi hanno un tono narrativo e sono spesso arricchite da commenti personali: per noi le ha realizzate e attualizzate lo chef Andrea Erbacci.



TAGLIATELLE ALL'USO DI ROMAGNA (ricetta originale di Pellegrino Artusi n. 71)

Conti corti e tagliatelle lunghe, dicono i Bolognesi, e dicono bene, perché i conti lunghi spaventano i poveri mariti e le tagliatelle corte attestano l'imperizia di chi le fece e, servite in tal modo, sembrano un avanzo di cucina; perciò non approvo l'uso invalso, per uniformarsi al gusto degli stranieri, di triturare minutissimi nel brodo i capellini, i tagliolini, e minestre consimili le quali per essere speciali all'Italia, debbono serbare il carattere della nazione.

Fate la sfoglia e tagliatela come quella del n. 69. Cuocetele poco, scolatele bene dall'acqua e mettetele in una cazzaruola sopra al fuoco per un momento, onde far loro prendere il condimento che è quello degli spaghetti alla rustica n. 104; più un pezzo di burro proporzionato alla quantità della minestra. Mescolate adagio e servitele.

A parer mio questa è una minestra molto gustosa, ma per ben digerirla ci vuole un'aria come quella di Romagna.

Mi ricordo che viaggiai una volta con certi Fiorentini (un vecchietto sdentato, un uomo di mezza età e un giovine avvocato) che andavano a prender possesso di una eredità a Modigliana. Smontammo a una locanda che si può immaginare qual fosse, in quel luogo, quaranta e più anni sono. L'oste non ci dava per minestra che tagliatelle, e per principio della coppa di maiale, la quale, benché dura assai ed ingrata, bisognava vedere come il vecchietto si affaticava per roderla. Era però tale l'appetito di lui e degli altri che quella e tutto il resto pareva molto buono, anzi eccellente; e li sentii più volte esclamare: – Oh se potessimo portarci con noi di quest'aria a Firenze! –

Poiché siamo in questi paraggi, permettetemi vi racconti che dimorava a Firenze, al tempo che correavano i francesconi, un conte di Romagna, il quale, facendo il paio col marchese di Forlimpopoli del Goldoni, aveva molta boria, pochi quattrini e uno stomaco a prova di bomba. Eran tempi in cui si viveva con poco a Firenze,

che fra le città capitali, andava famosa per buon mercato. C'erano parecchie trattorie coll'ordinario di minestra, tre piatti a scelta, frutta o dolce, pane e vino per una lira toscana (84 centesimi). Quelle porzioni, benché piccole, pure sfamavano chiunque non fosse allupato, e frequentavano tali trattorie anche i signori; ma il conte in queste non si degnava. Che industria credete ch'egli avesse trovato per figurare e spender poco? Andava un giorno sì e un giorno no alla tavola rotonda di uno de' principali alberghi ove con mezzo francescone (lire 2,80), il trattamento era lautissimo, e là, tirando giù a strame, s'impinzava lo stomaco per due giorni facendo dieta in casa, il secondo, con pane, cacio ed affettato. Siavi di esempio e di ricetta".



LA RICETTA DELLO CHEF

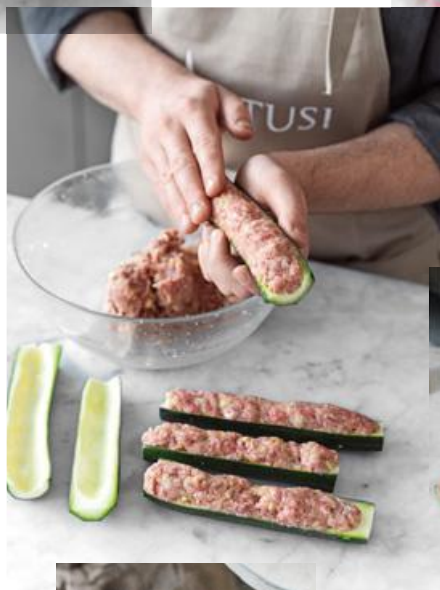
per le tagliatelle 400 g di farina tipo 0 (o 1) – 4 uova – sale
per la salsa alla rustica 250 g di pomodorini rossi e gialli
 – 500 g di pomodori Cuore di bue – 2 spicchi d'aglio
 – prezzemolo – basilico – parmigiano reggiano Dop
 grattugiato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
 (per 4 persone)

Preparate le tagliatelle con farina e uova, “senza punta acqua se le desiderate ben sode e buone”, come dice Artusi. Disponete la farina a fontana, rompete le uova al centro, mescolate con una forchetta e unite una presa di sale. Impastate fino a ottenere un panetto, che farete riposare coperto per almeno 30 minuti. Intanto preparate il sugo. Tagliate a spicchi i pomodorini; sbollentate i Cuore di bue, spellateli e affettateli. Fate imbiondire in padella con un po' di olio l'aglio schiacciato con qualche foglia di prezzemolo e basilico, unite i pomodorini, fateli rosolare, aggiungete anche i pomodori, salate, pepate e portate a cottura. Nel frattempo tirate la sfoglia con il matterello, arrotolatela, tagliatela con un coltello e formate le tagliatelle. Lessatele in acqua bollente salata, saltatele in padella con il sugo e servite con una spolverizzata di parmigiano.





Le zucchine sono tagliate a metà per il lungo anziché lasciate intere e scavate con l'apposito attrezzo, e la "carnesecca" è sostituita con il prosciutto.



ZUCCHINI RIPIENI (ricetta originale di Pellegrino Artusi n. 377)

Gli zucchini per farli ripieni si possono tagliare o a metà per il lungo, o a metà per traverso, o anche lasciarli interi. Io preferisco quest'ultimo modo come più elegante e perché gli zucchini fanno di sé bella mostra. Comunque sia, vanno vuotati per far posto al ripieno. Per vuotarli interi meglio è il servirsi di un cannello di latta che si fa passare dal basso all'alto; ma se per la maggior grossezza dello zucchini, il vuoto non paresse grande a sufficienza, allargatelo con un coltellino sottile.

Per fare il ripieno prendete del magro di vitella di latte, tagliatelo a pezzi e mettetelo al fuoco in una cazzaruola con un battutino di cipolla, prezzemolo, sedano, carota, un poco di carnesecca tagliata a pezzettini, un poco d'olio, sale e pepe. Rivoltatela di frequente col mestolo e quando la carne avrà tirato tutto l'umido e preso colore, versate un ramaiolino d'acqua; dopo che avrà tirato anche questa, versatene un altro e dopo poco un altro ancora, per finire di cuocerla, avvertendo che vi resti del sugo. Allora questo passatelo e lasciatelo in disparte.

Tritate la carne asciutta ben fine colla lunetta, e con un uovo, un poco di parmigiano grattato, una midolla di pane bollita nel brodo o nel latte e l'odore delle spezie, fate tutto un composto e servitevene per ripieno. Preparati così gli zucchini, metteteli a soffriggere nel burro cui farete prima prendere il color nocciola e per ultimo tirateli a cottura col sugo già messo da parte.

Gli zucchini si possono riempire anche col composto del n. 347 e mancandovi il sugo di carne potete cuocerli o col solo burro o con burro e salsa di pomodoro n. 125".



La polpa delle zucchini non va buttata ma inserita nel ripieno o anche utilizzata per minestre o polpette. La crema di pomodoro avanzata si conserva in frigo per 2-3 giorni.

LA RICETTA DELLO CHEF

per la crema di pomodoro 1 kg di passata di pomodoro

– 3 carote – 2 coste di sedano – 1 cipolla dorata
– 1 spicchio d'aglio – erbe aromatiche a piacere –
olio extravergine d'oliva – sale – pepe

per le zucchini 4 zucchini – 400 g di polpa di manzo tritata – 3 fette di pane raffermo – latte – 1 uovo – 50 g di prosciutto di Parma – 100 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 1 spicchio d'aglio – salvia – rosmarino – olio extravergine d'oliva – sale – pepe (per 4 persone)

Fate un battuto con le carote, il sedano e la cipolla puliti. Rosolatelo in padella con un po' d'olio, l'aglio schiacciato e le erbe aromatiche (basilico, maggiorana, origano, nepitella); unite la passata di pomodoro, salate, pepate e portate a cottura. Intanto mettete il pane a bagno nel latte, tagliate a metà le zucchini pulite e privatele della polpa, tenendola da parte. Tritate il prosciutto al coltello. Mescolate la carne, il parmigiano (tranne un cucchiaino), il pane strizzato, l'uovo, il prosciutto, la polpa delle zucchini, sale e pepe. Farcite le zucchini, spolverizzatele con il parmigiano rimasto e cuocetele in padella con olio, l'aglio schiacciato, salvia e rosmarino. Servite sulla crema di pomodoro preparata.

*Potatura
sostenibile*

*Pregiate
uve raccolte
a mano*

*Affinamento
prolungato
sui lieviti*

*Cura dei
dettagli*

*Nel cuore
di Valdobbiadene*

*Pionieri
dal 1950*

Oltre 100 viticoltori, di generazione in generazione

RUGGERI. IN OGNI BOTTIGLIA, UN MONDO DA SCOPRIRE.

Nato dalla passione, affinato nel metodo, si chiama Prosecco Ruggeri.


RUGGERI
VALDOBBIADENE

ruggeri.it

  *Wine Club*

DOLCE VITA

CILIEGIE NEL DESSERT

SCIROPPO DI NOCCIOLI
E CILIEGIE IN CONSERVA

pag. 83

ROSSI, LUCENTI E SUCCOSI,
I PRELIBATI FRUTTI D'INIZIO
ESTATE SONO PROTAGONISTI
ASSOLUTI DI TORTE, DOLCI
AL CUCCHIAIO E DELIZIE SOTTO
VETRO CHE FANNO GOLA
SOLO A GUARDARLI

testi e cura di Silvia Tatozzi, ricette di Alessandra Avallone,
foto di Francesca Moscheni, styling di Stefania Aledi



GALETTE CON CREMA
FRANGIPANE E PINOLI

pag. 83



RED BROWNIES

pag. 84



CHEESECAKE
DELLA FORESTA NERA

pag. 84







CHERRY PIE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI
620 CAL/PORZIONE

per la pasta 320 g di farina – 1 cucchiaino di zucchero semolato – 200 g di burro – acqua ghiacciata – sale – burro e farina per lo stampo

per il ripieno 1 kg di ciliegie – 100 g di zucchero semolato – il succo di 1/2 limone – 4 cucchiaini di amido di mais – 20 g di burro

per guarnire 1 uovo – 2 cucchiaini di zucchero di canna chiaro

1 Preparate la pasta. Mescolate in una ciotola la farina con lo zucchero, un pizzico di sale e il burro freddo tagliato a dadini, e lavorate gli ingredienti con la punta delle dita fino a ottenere un composto di briciole.

2 Aggiungete all'impasto 120 ml di acqua ghiacciata e continuate a impastare con le mani (se necessario unite ancora 2-3 cucchiaini di acqua ghiacciata). Formate un panetto non troppo omogeneo, con qualche pezzetto di burro ancora visibile. Avvolgetelo nella pellicola e trasferitelo in frigorifero per 2 ore.

3 Preparate intanto il ripieno: snocciolate le ciliegie raccogliendole in una ciotola capiente, aggiungete lo zucchero semolato, il succo di limone e l'amido di mais e mescolate per amalgamare gli ingredienti. Togliete la pasta dal frigo ed eliminate la pellicola; dividetela in due porzioni in modo che una sia un po' più abbondante dell'altra, poi stendetela in due dischi da 2-3 mm di spessore usando il matterello.

4 Ricoprite il fondo e i bordi di uno stampo da crostata da 22-24 cm di diametro imburato e infarinato con il disco di pasta più grande. Scolate le ciliegie dal liquido che si sarà formato, trasferitele nello stampo e cospargetele con il burro a fiocchetti.

5 Coprite le ciliegie con la pasta rimasta e pizzicate il bordo dei due dischi per sigillarli.

6 Spennellate la superficie del dolce con l'uovo, sgusciato e sbattuto a parte, e cospargete con lo zucchero di canna. Cuocete il pie in forno a 200° per 30 minuti nella parte bassa, e per 5 minuti nella parte alta. Sforinate e servite il dolce ancora tiepido, se vi piace, con gelato alla vaniglia o alla crema.

COPPE MERINGATE
AL TIMO



COPPE MERINGATE AL TIMO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
590 CAL/PORZIONE

per la composta 600 g di ciliegie – 100 g di zucchero semolato – 1 cucchiaino di amido di mais – 2 rametti di timo – 1 limone non trattato
per il crumble 50 g di burro – 100 g di farina – 30 g di zucchero di canna – 50 g di granella di nocciole – sale
per la meringa 3 albumi pastorizzati (circa 90 g) – 1 presa di vaniglia in polvere – 1 pizzico di cremor tartaro – 120 g di zucchero semolato fine

1 Per la composta: snocciate le ciliegie, tagliatele a metà, cospargetele con lo zucchero e scaldatele in una casseruola per 3 minuti. Spegnete, fate riposare 1 ora e poi scolate le ciliegie dal loro succo e tenetelo da parte. Stemperate nel succo l'amido di mais, unite i rametti di timo, 2 pezzetti di scorza del limone e rimettete sul fuoco mescolando; quando il succo inizierà ad addensarsi, unite le ciliegie e cuocete mescolando per 6-8 minuti. Eliminate il timo e il limone e frullate la frutta fino a ottenere la consistenza di una composta; versatela poi in 4 bicchieri e lasciate raffreddare.

2 Preparate il crumble: impastate il burro freddo a dadini con la farina e lo zucchero di canna; poi amalgamate la granella di nocciole e un pizzico di sale. Sbriciolate il crumble su un foglio di carta forno e infornate a 180° per 12-15 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.

3 Per la meringa: iniziate a montare gli albumi con le fruste elettriche aggiungendo la vaniglia e una presa di cremor tartaro; quando il composto diventerà spumoso, unite lo zucchero, 1 cucchiaino alla volta, e montate fino a ottenere una meringa soda.

4 Distribuite uno strato di crumble sulla composta, guarnite con la meringa e fatela dorare con il cannello o sotto il grill del forno per 1 minuto e servite.

SCIROPPO DI NOCCIOLI

FACILE
PER 1,5 DL DI SCIROPPO
PREPARAZIONE 15 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA NESSUNA
400 CAL/PORZIONE

200 g di noccioli di ciliegia con un po' di polpa (potete usare lo scarto dei frutti utilizzati per un dolce) – 100 g di zucchero – 2 gocce di aroma alla mandorla per dolci – sale

1 Trasferite i noccioli in un grande barattolo di vetro e versate sopra lo zucchero. Chiudete, scuotete e mettete il barattolo in frigo per 24 ore scuotendolo ogni tanto. Filtrate poi il composto attraverso un colino a maglie fini o una garza.

2 Versate lo sciroppo ottenuto in barattolo più piccolo, aggiungete un pizzico di sale e l'aroma alla mandorla e mescolate. Trasferitelo infine in una bottiglietta di vetro e conservatelo in frigo fino a 1 mese. Usatelo per aromatizzare le bevande o per guarnire un gelato, un dolce in coppa o una meringata.

CILIEGIE IN CONSERVA

FACILE
PER 1 VASO DA 800 G
O 2 DA 400 G
PREPARAZIONE 15 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
830 CAL/PORZIONE

600 g di ciliegie – 300 ml di aceto di mele – 150 g di zucchero di canna – 1 cucchiaino di sale – 2 cucchiaini di pepe nero in grani – 1 cucchiaino di semi di finocchio – 2 foglie di alloro – 1 rametto di rosmarino

1 Snocciate le ciliegie cercando di tenerle il più possibile intatte. Mettetele in 1 vaso grande o in 2 vasetti. In una casseruola scaldate l'aceto con lo zucchero e il sale; unite il pepe, i semi di finocchio, l'alloro e il rosmarino e cuocete a fuoco dolce per 5 minuti.

2 Versate il composto nei vasi, chiudete con il coperchio e fate raffreddare. Attendete 2 giorni prima di consumarle. Si conservano in frigo per 1 mese. Servitele con carni fredde o formaggi freschi come ricotta, mozzarella e burrata.

GALETTE CON CREMA FRANGIPANE E PINOLI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
475 CAL/PORZIONE

per la base 180 g di farina – 100 g di burro – 2 cucchiaini di zucchero semolato – 60 g di yogurt bianco – 3-4 cucchiaini di acqua ghiacciata – sale
per la crema frangipane 40 g di burro – 40 g di zucchero semolato – 1 uovo – 40 g di pinoli in polvere – sale
per la farcitura 500 g di ciliegie – 50 g di zucchero semolato – 1 cucchiaino e 1/2 di amido di mais – 20 g di pinoli – 1 tuorlo – 2 cucchiaini di zucchero di canna chiaro

1 Preparate la base: riunite in una ciotola (o nel mixer) la farina, il burro a dadini, lo zucchero semolato e 2 prese di sale. Impastate fino a ottenere un composto di briciole; aggiungete lo yogurt e l'acqua ghiacciata e lavorate ancora fino a ottenere un composto omogeneo. Formate un panetto rotondo, schiacciatelo leggermente e trasferitelo in frigorifero avvolto nella pellicola per almeno 1 ora.

2 Preparate intanto la crema frangipane: mescolate il burro morbido con lo zucchero, incorporate l'uovo sgusciato, e infine amalgamate i pinoli in polvere e un pizzico di sale.

3 Per la farcitura: snocciate le ciliegie e mescolatele con lo zucchero semolato e l'amido di mais. Riprendete la pasta, eliminate la pellicola e stendetela in un disco irregolare in uno stampo da 20-22 cm di diametro rivestito con carta da forno.

4 Distribuite al centro del disco di pasta la crema frangipane preparata e coprite con la farcitura di ciliegie; cospargete con i pinoli interi e riportate verso l'interno il bordo della pasta sul ripieno. Spennellate il bordo del dolce con il tuorlo e spolverizzate con lo zucchero di canna. Cuocete in forno a 190° per 40-45 minuti. Sfornate la galette e servitela tiepida o fredda.



Pagina 76: coppa in vetro Ichendorf, bicchiere Covo.
Pagina 77: piatto e ciotola Claylab.
Pagina 82: coppe Ichendorf, vassoio ovale Mancuso
Design Lab. Indirizzi a pagina 122

RED BROWNIES

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
COTTURA 1 ORA
400 CAL/PORZIONE

per la farcitura 600 g di ciliegie –
40 g di burro – 60 g di zucchero
di canna chiaro – il succo di mezzo
limone

per l'impasto 180 g di farina –
1/2 cucchiaino di lievito per dolci
– la punta di un cucchiaino di
bicarbonato – 130 g di zucchero di
canna chiaro – 1 uovo – 3 cucchiaini di
olio di semi di mais – 250 g di yogurt
alle ciliegie (o bianco)
– sale – burro per lo stampo

1 Preparate la farcitura:
snocciolate le ciliegie; sciogliete
il burro con lo zucchero di canna
in una padella antiaderente, unite
le ciliegie, bagnate con il succo
di limone e cuocete per 2 minuti
a fuoco dolce, mescolando in
continuazione con un cucchiaino
di legno. Trasferite il composto in
uno stampo quadrato da brownies
imburato, distribuendo la frutta in
un unico strato.

2 Per l'impasto: in una ciotola
capiente mescolate la farina
con il lievito, il bicarbonato, lo
zucchero di canna e create una
fontana al centro. Sgusciate
l'uovo in un recipiente, unite l'olio
di semi, lo yogurt e 2 prese di
sale e amalgamate gli ingredienti
mescolando con una piccola
frusta. Versate il composto liquido
ottenuto nella fontana e impastate
con una spatola fino a ottenere un
composto omogeneo.

3 Versate l'impasto preparato
nello stampo, distribuendolo sulla
farcitura di ciliegie, livellatelo con
il dorso di un cucchiaino e trasferite
in forno a 180° per circa 45-50
minuti (verificate la cottura con
uno stecchino). Sformate il dolce e
servitelo a piacere caldo, o freddo,
dopo averlo tagliato a quadrotti.

CHEESECAKE DELLA FORESTA NERA

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
580 CAL/PORZIONE

per la base di biscotto 150 g di biscotti
secchi al cacao – 40 g di burro + quello
per lo stampo

per la mousse al cioccolato 4 fogli di
gelatina – 500 g di ciliegie –
80 g di zucchero – 1 presa di vaniglia
in polvere – 3 cucchiaini di kirsh
– 200 g di cioccolato fondente
– 250 g di ricotta vaccina –
200 g di formaggio spalmabile tipo
Philadelphia – 300 ml di panna fresca
per guarnire riccioli di cioccolato
fondente

1 Per la base: frullate i biscotti nel
mixer; fate sciogliere il burro in un
pentolino a fuoco dolce, spegnete
e amalgamate il mix di biscotti.
Versate il composto in uno stampo
a cerniera da 22 cm di diametro,
imburato e rivestito con carta da
forno, premendo leggermente per
compattarlo. Trasferite in frigo.

2 Per la mousse: mettete a
bagno la gelatina in acqua fredda.
Lavate le ciliegie, snocciolatele
e trasferitele in una casseruola
con 40 g di zucchero e la vaniglia.
Cuocete le ciliegie a fuoco
dolce finché il loro succo avrà la
consistenza di uno sciroppo (15
minuti circa); fate raffreddare.

3 Sciogliete la gelatina scolata
e strizzata nel kirsh e fate
raffreddare. Sciogliete il cioccolato
a bagnomaria e fate intiepidire.
Amalgamate la ricotta con il
formaggio e lo zucchero rimasto;
incorporate il cioccolato fuso e la
gelatina con il kirsh, mescolando.
Infine amalgamate la panna,
montata a parte, tenendone da
parte 2-3 cucchiaini per guarnire.

4 Versate la mousse sulla base
di biscotti, distribuite sopra 2/3
delle ciliegie con il loro sciroppo,
lasciandole in parte affondare e
in parte in superficie, e mettete
in frigo per 4-6 ore. Al momento
di servire guarnite con le ciliegie
sciropate e la panna montata
rimaste e riccioli di cioccolato.



Il tempo (breve) delle ciliegie

BUCCIA DI COLORE
BRILLANTE E SENZA MACCHIE,
POLPA SODA E PICCIOLO
VERDE BEN ATTACCATO: COSÌ
SI PRESENTANO LE CILIEGIE
MATURE AL PUNTO GIUSTO.
I PREZIOSI FRUTTI DEL
PRUNUS AVIUM (IL
CILIEGIO DOLCE, DA NON
CONFONDERE CON IL
CERASUS, L'AMARENO)
SONO INFATTI TRA I POCHI
CHE NON CONTINUANO
LA MATURAZIONE DOPO
LO STACCO DALL'ALBERO.
VANNO DUNQUE RACCOLTI
SOLO AL MOMENTO GIUSTO
E PER UN PERIODO LIMITATO.

LE PRIME E LE ULTIME
SI PARTE DA METÀ MAGGIO
PER LE PIÙ PRECOCI, LE
BIGARREAU, ORIGINARIE
DELLA FRANCIA MA
COLTIVATE ANCHE IN ITALIA,
IN PUGLIA E IN ABRUZZO,
E LE FERROVIA, LUCENTI E
SUCCOSE, RACCOLTE FINO
AGLI INIZI DI LUGLIO NEL
TERRITORIO DI TURI, IN
PROVINCIA DI BARI. FANNO
ECCEZIONE LE CILIEGIE DELLA
VAL VENOSTA (ALTO ADIGE),
RACCOLTE TRA METÀ LUGLIO
E METÀ AGOSTO.

LE VARIETÀ DOP
TRA LE OLTRE 20 VARIETÀ
COLTIVATE IN ITALIA CI
SONO DUE PREGIATE DOP,
LA CILIEGIA DELL'ETNA
(CATANIA) E QUELLA DI
MAROSTICA (VICENZA),
E UNA A MARCHIO IGP,
LA CILIEGIA DI VIGNOLA
(MODENA). IN BASE ALL'USO
LE CILIEGIE SI DIVIDONO IN
DUE GRANDI CATEGORIE:
LE DURACINE O "DURONI",
GRANDI, SCURI E SODI, DA
USARE INTERI PER DOLCI E
CONSERVE; LE TENERINE,
DALLA POLPA MORBIDA E
BUCCIA PIÙ CHIARA, ADATTE
INVECE ALLA COTTURA.

Pagina 78: teglia
Falcon.
Pagina 79: piatto
Toniolo Ceramiche,
tovagliolo
La Fabbrica del Lino,
tessuto stampato
C&C Milano.
Indirizzi a pagina 122

OGGI... PESTO!

Buono, autentico e genovese,
il Pesto di Pra', tutto il sapore
del Pesto fresco!



Una ricetta è una storia che merita di essere raccontata

Il Pesto di Pra', dal 1827 è una storia di famiglia che racconta l'amore per il Basilico Genovese, una straordinaria materia prima coltivata come vuole la tradizione da oltre cinque generazioni a Genova Pra', nelle nostre Serre sul Mare e utilizzata per preparare l'autentico pesto genovese.



Visita il nostro SHOP ONLINE

ilpestodipra.com



Vermentino IN SARDEGNA



PRODOTTO CON SUCCESSO IN TUTTA LA REGIONE, TROVA NELLA GALLURA IL TERRITORIO DI ELEZIONE. È UN BIANCO INEBRIANTE, DALLA PROVERBIALE FRESCHEZZA E HA SEMPRE UN RAPPORTO PRIVILEGIATO CON LA TAVOLA, ADATTO A INTERPRETARE RUOLI DIVERSI, DAL VINO FRESCO E LEGGERO A QUELLO PIÙ STRUTTURATO E FERVIDO

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia

SPAGHETTI CON
BUZZONAGLIA DI TONNO

pag. 92

l'abbinamento

LA VARIETÀ ODOROSA E GUSTATIVA DEL PIATTO TRAE LA SUA FONTE DI ENERGIA DALLA BUZZONAGLIA, SEGNALE MARINO CHE CI RICORDA DOVE SIAMO. L'ALTRO ELEMENTO È IL CONFRONTO TRA IL DOLCE DEI POMODORI MATURI RISPETTO ALLA SALINITÀ DI QUELLI SECCHI. I PRIMI DUE VINI, DELLA GALLURA, SI RUBANO LA SCENA, VOGLIONO RIBADIRE LA LORO SUPERIORITÀ ESPRESSIVA E ALCOLICA. IL **LUGHÈRE DI SORACE** IMPOSTA L'ABBINAMENTO SERVENDOSI DI UNA TATTILITÀ IRREGOLARE, CIÒ GLI PERMETTE DI INCALZARE IL RICORDO DEL CIBO: NEL FARE QUESTO NON PERDE MAI L'IMPEGNO DI SERVIRE IL PIATTO, SEBBENE DEBBA RINUNCIARE A PARTE DEL SUO SLANCIO. IL **LI PASTINI DI LI SEDDI** NON SI ALLONTANA DALL'IMPOSTAZIONE DEL PRECEDENTE, ANCHE LUI AVVOLGE PIÙ CHE CONTRASTARE, LA SUA FISICITÀ SETOSA HA UN CONTATTO SPECIALE CON LA SINGOLARITÀ DEGLI INGREDIENTI. IL **VERMENTINO DAVITHA** LAVORA INVECE IN MODO TRADIZIONALE, PREFERISCE UN CONTRASTO APERTO, SENTE CHE LA GRASSEZZA DEL PIATTO NON È DELLE PIÙ SEMPLICI, RIUNISCE LE SUE FORZE E RISTABILISCE L'EQUILIBRIO DELLE RISPETTIVE EREDITÀ.

Insieme al Cannonau, il Vermentino rappresenta l'espressione più tipica della produzione enologica regionale. Proveniente dalla penisola iberica, è arrivato in Sardegna attraverso la Corsica alla fine dell'Ottocento, precisamente in Gallura, ed è qui che ha trovato il suo habitat ideale per poi diffondersi in tutta l'isola, dove attualmente occupa una superficie di circa 4300 ettari. Tra le varie ipotesi sull'origine del Vermentino, per certi versi ancora oscura, il Gallesio lo descrive nel 1817, nel suo imponente repertorio delle uve d'Italia *Pomona italiana*, come un vitigno autoctono ligure, originario delle Cinque Terre con il nome di Piccabon o Piccabuon e utilizzato per la Vernaccia locale. Al di là di queste dispute, riteniamo che tale varietà abbia trovato luoghi di notevole vocazione sulle coste delle re-

gioni tirreniche, almeno fino a quelle laziali, in Provenza e Rodano Meridionale e, infine, sulle coste della Spagna nord-est e in quelle delle isole prospicienti.

Il Vermentino in Sardegna e in Corsica non ha solo una diffusione dovuta alla sua generosità produttiva, ma ha stabilito un rapporto culturale con le popolazioni non riscontrabile nelle altre regioni eccetto la Liguria. Inoltre si è dimostrato abile nel leggere con precisione la pedologia che delinea i diversi territori delle due isole. Dedichiamoci alla Sardegna e, attraverso i disciplinari, proviamo a capire come sono distinte le denominazioni. Innanzitutto c'è quella regionale che copre tutte le zone vocate alla viticoltura descritte come illuminate e ventilate, in pianura e in collina.

segue >

Aceto di mele e di melograno **Baule Volante:** *più vivacità ai tuoi piatti!*



Gli aceti **Baule Volante** sono il frutto di una lenta **fermentazione naturale** che li rende dei veri e propri **raw food**: sono **crudi, non pastorizzati e non filtrati**. L'**Aceto di mele** ha un sapore pungente e fruttato mentre l'**Aceto di melograno** ha un gusto agrodolce. Entrambi contengono **la madre**, preziosa componente che sprigiona tutta la loro vitalità. Sono più di semplici condimenti, provali nei tuoi piatti e fai spazio alla fantasia!

**Baule
Volante**

Il futuro
è una storia bio



www.baulevolante.it

FAGOTTINI DI BIETOLA RIPIENI DI NASELLO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
220 CAL/PORZIONE

400 g di filetti di nasello – 12 foglie di bietola da taglio – 4 cipollotti – 1 piccolo peperoncino piccante – 50 g di pangrattato – olio extravergine di oliva – sale

1 Tagliate i filetti di nasello in 12 pezzi e insaporiteli con un pizzico di sale. Mondate i cipollotti, tagliateli a rondelle e cuocetele in padella con 3 cucchiaini di olio e qualche rondella sottile di peperoncino, finché diventeranno trasparenti e morbide, quindi regolate di sale e lasciatele raffreddare.

2 Scottate le foglie di bietola in una pentola con acqua salata in ebollizione per pochi secondi, scolatele, raffreddatele subito in acqua e ghiaccio così che mantengano brillante il loro colore, tamponatele con carta assorbente da cucina e stendetele su un foglio di carta da forno.

3 Ponete al centro di ognuna il nasello e i cipollotti, richiudete le foglie sul ripieno e trasferitele in una teglia rivestita con carta da forno. Spennellate i fagottini con l'olio, cospargeteli di pangrattato e cuoceteli in forno già caldo a 180° per 15 minuti.

Piatto Tescoma.
Indirizzi a pagina 122



l'abbinamento

LA TENUITÀ DELL'INVOLUCRO E DEL NASELLO RENDEREBBE I FAGOTTINI PIUTTOSTO SEMPLICI DA ACCOSTARE, SE NON FOSSE CHE GLI ALTRI ELEMENTI COINVOLTI RIESCONO A RENDERE IMPREVEDIBILE LO SVILUPPO DEI PROFUMI E DELLE SENSAZIONI FINALI. UN ALTRO ASPETTO CHE DONA COMPLESSITÀ AL SAPORE È L'USO DEL PANGRATTATO E IL PASSAGGIO IN FORNO. ORA I "PACCHETTI" SONO PRONTI PER SPOSARSI AGLI ESEMPLARI PIÙ AMBIZIOSI DELLA NOSTRA SELEZIONE. AL **SARRAIOLA DI RAICA** ARRIDE LA PRESENZA DEL NASELLO, SUL QUALE IL BIANCO GALLURESE MISURA LA SUA

CORALE PROGRESSIONE CHE NON LASCIA NULLA D'INTENTATO. IL **SACAVA DI SA DEFENZA**, VINIFICATO SULLE BUCCE, HA LA PERSONALITÀ PER ANDARE DRITTO SUL CIBO E AFFERRARLO NELLA SUA UNITÀ, FORSE SFUMA I CONFINI TRA GLI INGREDIENTI MA NE ACCRESCE LA VITALITÀ. IL **BIANCO DELLE TENUTE DETTORI** È UN VERMENTINO DALLO SVILUPPO FLUVIALE: SULLA SUA SPESSA SUPERFICIE SI POGGIA IL PACCHETTO CHE VIAGGIA SICURO ED È CONSEGNATO SENZA PERDERNE NEANCHE UN DETTAGLIO, MERITO DI UN VINO FERVIDO E GARBATO, DALL'AMORE INESAURIBILE.

È una definizione generica, meglio identificare posti in cui il Vermentino trova interpreti pronti a scommetterci. Partiamo da nord: nel sassarese troviamo diversi punti d'interesse. La zona di Alghero, dove c'è una produzione abbondante di vini freschi e leggiadri; la Romangia, che ha in Sorso e Sennori le località di riferimento e genera bianchi generosi e pieni di luce e, non lontano dal capoluogo, Usini celebre per un Vermentino aromatico e dalla mineralità calcarea. Sempre in provincia di Sassari incontriamo la fondamentale Docg Vermentino di Gallura della quale parleremo tra poco. La denominazione "di Sardegna" interessa

l'oristanese, dove nascono bianchi dai profumi spiccati e dalla corposità flessuosa, il Medio Campidano, dal quale scaturiscono Vermentino dalla sostanza più terricola, e la zona di Carbonia Iglesias che dona ai vini una fisionomia più calda e salata. È un'espressione non distante da quella delle zone interne del cagliaritano, mentre lungo la costa del capoluogo regionale troviamo i Vermentino dalla fisionomia multiforme, più gentili della media ma tutt'altro che dimessi. Torniamo all'estremo nord dell'isola per descrivere la personalità del Vermentino di Gallura, l'unica denominazione di origine controllata e garantita sarda. *segue >*

Gusto al top.



Il nuovo Weber Genesis.

Ridefinisci l'idea di grigliata con una Sear Zone ancora più ampia, la rivoluzionaria tecnologia intelligente Weber Connect e gli accessori Weber Crafted Gourmet BBQ System. Il barbecue di ultima generazione che ti offre infinite possibilità.



DISCOVER WHAT'S POSSIBLE



SA COCCOI PRENA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREP. 20 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA 10 MINUTI
390 CAL/PORZIONE

300 g di semola di grano duro rimacinata – **6 g di lievito di birra fresco** – **1 cucchiaino di zucchero** – **600 g di patate** – **200 g di pecorino fresco** – **1 spicchio d'aglio** – **1 cipolla bionda piccola** – **2 rametti di menta** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe nero**

1 Impastate per 2 minuti la semola con il lievito sbriciolato, 2 dl di acqua tiepida e lo zucchero. Aggiungete 6 g di sale e continuate a impastare per 7-8 minuti. Trasferite l'impasto in una ciotola oliata, copritelo e lasciate lievitare per 1 ora e mezza.

2 Lavate le patate, trasferitele in una casseruola con abbondante acqua fredda, cuocetele per 30 minuti dall'inizio dell'ebollizione, scolatele, pelatele e schiacciatele con una forchetta. Sbucciate e tritate finemente la cipolla e lo spicchio d'aglio, lasciateli stufare dolcemente in padella con 3 cucchiaini di olio e uniteli alle patate. Lasciate raffreddare, aggiungete il pecorino a dadini, 5-6 foglie di menta tritate, una presa di sale, una macinata di pepe e mescolate.

3 Sgonfiate l'impasto lievitato senza lavorarlo nuovamente, stendetelo in una sfoglia dello spessore di circa 3 mm e ricavate dei dischi del diametro di 10 cm. Disponete al centro di ognuno un cucchiaino colmo di composto di patate e pizzicate la pasta intorno al ripieno per sigillarla. Cuocete in forno già caldo a 200° per circa 35 minuti, fino a quando il ripieno diventa dorato.



l'abbinamento

NELLA PREPARAZIONE DI QUESTA RICETTA DALLA DELICATEZZA RAFFINATA E DISARMANTE S'INCONTRANO DUE COTTURE SIGNIFICATIVE: LA PRIMA IN PADELLA E LA SECONDA AL FORNO. SIN DAL PROFUMO E DALL'EQUILIBRIO TRA LA SALINITÀ E LA MORBIDEZZA, COGLIAMO L'UTILITÀ DI UN VINO DALLA FRESCA SOTTIGLIEZZA. IL **FRIA DI DEPERU-HOLLER** SI ACCOSTA ALL'EREDITÀ DEL CIBO, OSSERVANDONE IL TEMPO DI SVILUPPO E PREPARANDO LA BOCCA ALL'ASSAGGIO SUCCESSIVO. ALTRETTANTO FINE È IL COMPORTAMENTO DEL **VERMENTINO DI PUSOLE**, LA SUA

MAGGIORE TENEREZZA LO METTE IN UNA POSIZIONE DI ATTESA: NON DEVE GUARDARE DOVE VANNO GLI INGREDIENTI, GLI BASTA ENTRARE APPENA DOPO LA DEGLUTIZIONE DEL CIBO E COGLIERNE I FRAMMENTI, PER RICOSTRUIRE LA COMUNE PERSISTENZA. IL **RENABIANCA DE LI DUNI** SI FA VALERE ATTRAVERSO IL PROFUMO DAI TRATTI QUASI AROMATICI, COSÌ DA ASSECONDARE IN MODO PARTECIPE L'EFFLUVIO VARIAMENTE SPEZIATO DEL PIATTO; IL RESTO VIENE DA SÉ, QUASI CHE, SIN DAL PRIMO GIORNO DI VITA, CIBO E VINO AVESSERO CONDIVISO LA CULLA.

La caratteristica geologica dominante è il granito in disfacimento che dona al vino un'originalissima mineralità, inoltre la circolazione dell'aria concede ai grappoli una iodata salinità ed evita che il calore estivo possa bruciare le caratteristiche salienti contenute negli acini. Un altro aspetto che distingue il vino di questa terra è il fervore alcolico, una sensazione che potrebbe appesantire l'equilibrio gustativo e invece diventa trascinante, crea coesione con le altre sensazioni-sostanze e permette al Vermentino gallurese di sfidare il tempo evolvendosi per 15-20 anni. Partiamo da quest'ultimo per affrontare l'accostamento tra il cibo e il Vermentino. Un vino di questa portata merita

specialità di mare che uniscano una certa grassezza a una vitale piccantezza, come le minestre di pesce ottenute da lunghe cotture, nelle quali cogliamo anche la radicalità dei fondali. Ma non solo mare, questo è un vino che incontra volentieri le ricette di terra delle zone interne, nelle quali si fondono carni e vegetali. I Vermentino di una certa corposità, alla quale si associa un vivido slancio, seguono i primi piatti con molluschi e frutti di mare dove contano equilibrio e spigliatezza. Restano le versioni più leggere, che vantano una larga diffusione, perfette per accompagnare delicati crudi di pesce e materie prime dai sapori lievi cucinate in modo elementare.

le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione



Lùghere Sorace Vini,
347 3427963, € 20
I vigneti sono all'interno, è un paradiso per geologi vista la varietà dei suoli; sull'arenaria viene un vino intenso che merita gli spaghetti con bottarga di muggine.



Li Pastini Cantina Li Seddi,
346 6781942, € 12,50
Siamo vicini al mare, grazie alla sabbia le viti respingono la fillossera; qui prende vita un vino generoso da accostare ai maltagliati con cozze, fagioli e una



Davitha Bianco 2019 Davitha,
328 9794180, € 25
Tempio Pausania è alle pendici del Limbara, cima dell'omonima catena; qui si fa un bianco con breve macerazione, proviamolo su un riso con coniglio e verdure estive.



Sarraiola di Gallura Raica - Eugenio Bocchino,
347 2868796, € 21
La luce e l'aria della Gallura inebriano le coltivazioni, un benefico influsso che genera un bianco autorevole al quale riserviamo una pasta con ragù di tonno fresco.



Sacava sulle bucce Cantina Sa Defenza,
345 0609760, € 28
La varietà di colture dell'azienda favorisce un originale arricchimento dei frutti, ne deriva un formidabile Vermentino da frittura di paranza.



Dettori Bianco Tenute Dettori,
075 515511, € 30
Assolata Romangia, mare del nord-ovest, piccoli altipiani disegnati dalle viti ad alberello che danno un Vermentino di eccezionale personalità, pronto per una bouillabaisse.



Fria Deperu Holler,
339 6097830, € 20
Nella Sardegna settentrionale, tra la Gallura e l'Anglona, nasce un Vermentino vivo e salato adatto alle acciughe ripiene con pecorino, olio, aglio e pepe.



Pusole Bianco Az. Agr. Pusole,
333 4047219, € 14
Attiva da generazioni, l'azienda coltiva viti, cereali e olive; il vino restituisce la finezza tipica dell'Ogliastra e si esalta sulla torta di rose fatta con il pane carasau.



Renabianca Cantina Li Duni,
079 9144480, € 15
Golfo dell'Asinara, zona "delle sabbie": le viti danno vita a un bianco profumato, la cui delicatezza va sul pesce crudo arricchito da aromi e spezie.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

IL VERMENTINO IN SARDEGNA HA COSÌ TANTE VERSIONI DA RICHIEDERE ALMENO TRE FASCE DI TEMPERATURA. GLI ESEMPLARI DAL TONO FRESCO E GENTILE, APPENA SALINI, SI ESALTANO A 8-10°. I VINI ARTICOLATI E COMPLETI, CONTRADDISTINTI DA

UN EQUILIBRIO BEN RADICATO, MERITANO DI ARRIVARE A TAVOLA TRA GLI 11-13°. I PRODOTTI OTTENUTI DA VINIFICAZIONI PIÙ COMPLESSE, PENSIAMO PER ESEMPIO ALLA MACERAZIONE SULLE BUCCE, OPPURE

I VERMENTINO DELLA GALLURA CON LA LORO SPICCATO ALCOLICITÀ, SI DISTENDONO AL MEGLIO SE SERVITI TRA 12-15°. SONO QUESTI I VINI CHE, AFFINATI IN BOTTIGLIA, POSSONO EVOLVERSI DAI CINQUE AI VENT'ANNI.



SPAGHETTI CON BUZZONAGLIA DI TONNO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

320 g di spaghetti – 150 g di buzzonaglia di tonno – 500 g di pomodori perini maturi – 1 spicchio d'aglio – 2 pomodori secchi sott'olio – 15 g di finocchietto selvatico – olio extravergine di oliva – sale

- 1 Scottate i pomodori perini in acqua in ebollizione per 30 secondi, scolateli, pelateli, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione e riducete la polpa a dadini. Sgocciolate i pomodori secchi dall'olio di conservazione, poi tamponateli e tritateli. Lavate il finocchietto, asciugatelo e tritatelo.
- 2 Scaldate 4 cucchiaini di olio in una padella antiaderente grande, unite lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato, lasciatelo dorare su fiamma bassa, poi eliminatelo e unite la polpa di pomodoro preparata, i pomodori secchi e il finocchietto tritati e insaporite con un pizzico di sale.
- 3 Cuocete la salsa per 10 minuti, unite la buzzonaglia tagliata a tocchetti regolari e proseguite la cottura per 2 minuti circa. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente e trasferiteli nella padella con la salsa e la buzzonaglia. Mescolate con cura e servite.

SPECIALE
STIPSI?Sveglia
l'intestino
combatti
la stitichezza

Oggi in farmacia c'è
Dimalosio Complex
il regolatore
dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da ALCKAMED
In Farmacia

LIBERA LA TUA VERA FORMA.



Kiločal®
brucia grassi
3 innovativi
perdipeso



Kilocal Brucia Grassi by Kilocal Program è la linea premium per il controllo del peso corporeo a base di estratti selezionati e attivi testati, in flaconi da **30 compresse** senza glutine e lattosio.

Brucia Grassi Urto favorisce il metabolismo dei lipidi (*Moringa, Guaranà*), **Brucia Grassi e Carboidrati** svolge una doppia azione (*Açaí*), **Appetito Control** aiuta a controllare il senso di fame (*Gymnema*).

I prodotti non sostituiscono una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulle confezioni.



IN FARMACIA



Essere il tuo benessere.



colorsforpeace.org

KILOCALPROGRAM.IT

Piattaforma digitale clinicamente testata per il controllo del peso.



- ⊙ Percorsi di snellimento personalizzati
- ⊙ Workout a cura di personal trainer
- ⊙ Supporto motivazionale e comportamentale

KILOCALPROGRAM.IT TI PREMIA

SEMPLICI PIACERI

OMEGA 3

SONO GRASSI “BUONI”, MOLTO IMPORTANTI PER LA SALUTE
MA ANCHE DELIZIOSI DA PORTARE IN TAVOLA. SEI RICETTE
STUZZICANTI, DALL’INSALATA ALLA PASTA FINO AI DOLCI,
PER NON FARLI MAI MANCARE NELLA NOSTRA DIETA

testi e cura di Marina Cella, ricette di Claudia Compagni, foto di Laura Spinelli,
styling di Stefania Aledi



Nella pagina
accanto: piatto
Stamperia Bertozzi.
Indirizzi
a pagina 122

Alleati preziosi
per il benessere del
cuore e del cervello,
gli Omega 3 vanno
assunti con il cibo,
perché il nostro corpo
non è in grado di
fabbricarli. Il pesce
grasso, come sgombri,
sardine e salmone,
ne è molto ricco e
andrebbe mangiato
almeno 3 volte
a settimana.

Ma anche i semi e la
frutta secca,
soprattutto le noci,
sono un'ottima fonte:
ne basta una manciata
tutti i giorni. Dunque
non è difficile fare
scorta di questi grassi
benefici. Incominciate
con i piatti invitanti
che abbiamo studiato
per voi.



SPAGHETTONI
CON VENTRESCA
DI TONNO, CAPPERI
FRITTI E NOCI

pag. 102

Piatti Stamperia
Bertozzi, tovagliolo
La Fabbrica del lino.
Nella pagina accanto:
piatto Claylab,
piattino Asa Selection,
tovagliolo La Fabbrica
del lino, tessuto
Christian Fischbacher,
coltello Pinti Inox.
Indirizzi a pag. 122



PESCE AZZURRO SUPERSTAR

MANGIARE REGOLARMENTE PESCE È IL MODO MIGLIORE PER FARE IL PIENO DI OMEGA 3. SOPRATTUTTO QUELLO **AZZURRO** DI PICCOLA TAGLIA COME ACCIUGHE (NE CONTENGONO 0,80 G/100 G) E SARDINE MA ANCHE SGOMBRI (2,14 G/100 G) E SUGHERELLI; O ALTRI PESCI COME ORATE, DENTICI, PALAMITE, SPIGOLE. NE SONO ANCORA PIÙ RICCHE SPECIE DI TAGLIA GROSSA COME IL **TONNO** (3,04 G/100 G) O IL **SALMONE** (2,17 G/100 G): DATO PERÒ CHE POSSONO PRESENTARE RESIDUI DI METALLI PESANTI, È MEGLIO NON ECCEDERE CON IL CONSUMO. SE POSSIBILE, PREFERIRE IL SALMONE SELVAGGIO PERCHÉ QUELLO ALLEVATO CONTIENE ANCHE ALTRI TIPI DI GRASSI NON BENEFICI.

Sopra e pagine seguenti, fonte: Banca dati di Composizione degli Alimenti, Istituto Europeo di Oncologia

FRITTATA DI ACCIUGHE CON ZUCCHINE

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
215 CAL/PORZIONE

8 uova – 300 g di zucchine piccole – 400 g di acciughe pulite – 8 acciughe pulite con la codina attaccata – 80 g di pecorino romano grattugiato – un limone non trattato – uno spicchio d'aglio – un pizzico di peperoncino piccante in scaglie – qualche rametto di santoreggia fiorita – olio extravergine d'oliva – sale

1 Lavate e spuntate le zucchine e tagliatele a scaglette in sbieco. Sciacquate le acciughe senza coda e asciugatele su carta da cucina. Rompete le uova in una grossa ciotola e unite il pecorino, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di mezzo limone; sbattete leggermente gli ingredienti con una frusta e aggiungete le acciughe.

2 Scaldate 4 cucchiai di olio in una grossa padella antiaderente, fatevi dorare l'aglio sbucciato e schiacciato, eliminatelo e unite le zucchine e una presa di sale. Cuocetele su fiamma vivace per 3-4 minuti, aggiungete il composto di uova, mescolate e disponete sulla superficie le acciughe con la codina.

3 Cuocete la frittata coperta, su fiamma bassa, per 15 minuti. Passatela per 2-3 minuti sotto il grill del forno e servitela tiepida cosparsa con un pizzico di peperoncino e con la santoreggia.





INSALATA DI SGOMBRO CON SEMI DI LINO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 2 MINUTI
560 CAL/PORZIONE

400 g di filetti di sgombero per uso crudo
– un grosso cipollotto viola di Tropea –
20 g di finocchietto selvatico –
2 foglie di alloro – **150 g di zucchero** –
2,5 dl di aceto di vino bianco –
60 g di pane tipo ciabatta – **1 avocado** –
20 g di semi di lino – **100 g di spinacini**
– una dozzina di foglioline di acetosa –
qualche rametto di cerfoglio rosa
– olio extravergine d'oliva – sale – 8 grani di pepe nero

1 Eliminate le eventuali lische dai filetti di sgombero con l'aiuto di un'apposita pinzetta e disponeteli in una pirofila, in un solo strato e con la pelle rivolta verso il basso. Cospargeteli con il finocchietto tritato finemente, il cipollotto mondato e tagliato a fettine e l'alloro.

2 Riunite in una casseruola 1,25 dl di acqua con lo zucchero, i grani di pepe pestati e l'aceto, portate a ebollizione, spegnete e lasciate raffreddare. Versate il composto filtrato sui filetti di pesce, copriteli e lasciateli riposare in frigo per 12 ore.

3 Lavate e asciugate gli spinacini e suddivideteli nei piatti. Unite l'avocado sbucciato e tagliato a tocchetti, lo sgombero scolato dalla marinata, il cerfoglio, le foglioline di acetosa e il pane a tocchetti e dorato in padella con 3 cucchiaini di olio. Insaporite spolverizzando con i semi di lino macinati con un macina spezie o da caffè e completate con un pizzico di sale e 3 cucchiaini di olio.

VEGETALI PER INTEGRARE

GLI OMEGA 3 SI TROVANO ANCHE IN ALIMENTI VEGETALI (SEMI E FRUTTA SECCA). LA **VERDURA E LA FRUTTA FRESCHE**, CHE HANNO UNA BASSA PERCENTUALE DI GRASSI, NE CONTENGONO **QUANTITÀ MINIME**: TRA GLI ORTAGGI I MIGLIORI SONO QUELLI **A FOGLIA VERDE** COME GLI **SPINACI** (0,35 G/100 G), I BROCCOLI, LA LATTUGA. NON SONO DUNQUE SUFFICIENTI PER ASSUMERE LA GIUSTA DOSE DI ACIDI GRASSI BUONI MA POSSONO COSTITUIRE UN'UTILE INTEGRAZIONE. INOLTRE ABBONDANO DI ANTIOSSIDANTI BENEFICI PER LA SALUTE (VITAMINE, POLIFENOLI). ANCHE L'**AVOCADO** È UN FRUTTO MOLTO POVERO DI ZUCCHERI MA RICCO DI GRASSI SALUTARI (COME L'ACIDO OLEICO, LO STESSO DELL'OLIO D'OLIVA): TRA QUESTI ANCHE UNA PICCOLA DOSE DI OMEGA 3.



Piatto da portata
e piattino falafel
KnIndustrie, piattini
edamame e avocado
Claylab, americana
Stamperia Bertozzi.
Nella pagina
accanto: sottopiatto
KnIndustrie, piatto
Serax, forchetta
Pinti Inox,
tovagliolo
La Fabbbrica del Lino,
runner Stamperia
Bertozzi. Indirizzi
a pagina 122



TORTILLAS CON
FALAFEL, AVOCADO
E CIPOLLA

pag. 102

Piatto Bloomingville,
tovagliolo Stamperia
Bertozzi, ciotola
Claylab. Nella pagina
accanto: piattino Asa
Selection, bicchieri
Ichendorf, ciotolina
Claylab, tessuto C&C
Milano, cucchiaino
KnIndustrie. Indirizzi
a pagina 122

GRANOLA AI SEMI
DI LINO
E MANDORLE
pag. 102



PREZIOSI SEMI E FRUTTA SECCA

È FRA I **SEMI** OLEOSI CHE TROVIAMO LE PERCENTUALI PIÙ ALTE DI OMEGA 3, SOPRATTUTTO IN QUELLI DI **LINO**, CHE NE SONO LA **MAGGIORE FONTE VEGETALE** (17 G/100 G), E NEL LORO **OLIO**. CON 2 CUCCHIAI DI SEMI, DA AGGIUNGERE A YOGURT, CEREALI, INSALATE, PANE, SE NE ASSUMONO CIRCA 3 G; È CONSIGLIABILE MACINARLI PER FARE USCIRE L'OLIO E CONSERVARLI AL FRESCO PERCHÉ SI OSSIDANO FACILMENTE. ANCHE I SEMI DI CANAPA E DI CHIA (CHE PERÒ VANNO MESSI A BAGNO) CONTENGONO OMEGA 3 IN DOSI MINORI. DA NON DIMENTICARE INFINE LA **FRUTTA SECCA A GUSCIO**, SOPRATTUTTO LE **NOCI**, CHE NE SONO DAVVERO RICCHE: 8 NE APPORTANO 2 G (6,21 G/100 G). MOLTO MINORE IL CONTENUTO DI PINOLI, ARACHIDI, MANDORLE E ALTRI FRUTTI.

PUDDING AL CACAO CON SEMI DI CHIA

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA NESSUNA
335 CAL/PORZIONE

1/2 litro di latte vaccino o vegetale
– **400 g di yogurt greco** – **80 g di mandorle con la buccia** – **50 g di cacao amaro in polvere** – **50 g di miele d'acacia** – **80 g di semi di chia** – **100 g di lamponi** – **1/2 baccello di vaniglia**

1 Tritate grossolanamente le mandorle e trasferitele nel mixer. Incidete il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, raschiate l'interno con la punta di un coltellino per prelevare i semini e aggiungeteli alle mandorle.

2 Versate il latte nel mixer, unite il cacao setacciato, i semi di chia e 40 g di miele e frullate fino a ottenere un composto uniforme. Trasferitelo in una ciotola e lasciatelo riposare coperto in frigorifero per 2 ore.

3 Mescolate lo yogurt con il miele rimasto, suddividete nei bicchieri la metà della crema al cacao, continuate con uno strato di yogurt e terminate con la crema. Decorate con i lamponi e servite.





Per un approfondimento sugli Omega Tre con i consigli di una nutrizionista inquadrare il codice QR qui sopra o digitare salepepe.it/news/benessere/omega-tre-i-grassi-che-fanno-bene.

SPAGHETTONI CON VENTRESCA DI TONNO, CAPPERI FRITTI E NOCI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

320 g di spaghetti – 150 g di **ventresca di tonno** – uno spicchio d'aglio – 200 g di **pomodorini rossi e gialli** – 50 g di **gherigli di noce** – un cucchiaino di **capperi sotto sale** – qualche rametto di **prezzemolo** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Sciacquate i capperi, metteteli a mollo in una ciotola di acqua calda per 20 minuti, scolateli, sciacquateli e asciugateli con carta da cucina. Scaldate 5 cucchiaini di olio in un padellino, unite i capperi e friggeteli fino a quando si saranno aperti e diventeranno croccanti. Scolateli dal fondo di cottura e tenetelo da parte.

2 Mondate e lavate i pomodorini e tagliate i più grandi a fettine. Buttate la pasta in abbondante acqua salata in ebollizione. Versate l'olio dei capperi in una padella, scaldatelo, unite la ventresca tagliata a fettine e un pizzico di sale e cuocetela per un minuto. Scolatela e tenetela in caldo.

3 Mettete nella padella l'aglio sbucciato e schiacciato, i pomodorini e un pizzico di sale e cuoceteli per 2-3 minuti. Aggiungete le noci tritate non troppo finemente e proseguite la cottura per altri 2 minuti. Scolate la pasta, conditela con il sugo di pomodorini, aggiungete la ventresca e cospargetela con i capperi fritti e foglioline di prezzemolo.



TORTILLAS CON FALAFEL DI EDAMAME, AVOCADO E CIPOLLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 20-25 MINUTI
630 CAL/PORZIONE

4 tortillas – 300 g di **edamame surgelati** privati del baccello – 500 g di **ceci lessati** – 4 cucchiaini di **tahina** – 3 **lime** – 100 g di **spinacini** – una piccola **cipolla rossa** – un **avocado** – un pizzico di **cumino in polvere** – un piccolo spicchio d'aglio – un mazzetto di **prezzemolo** – un pizzico di **peperoncino piccante in scaglie** – **olio extravergine d'oliva** – **sale**

1 Sbucciate la cipolla, tagliatela a fettine sottilissime e mettetela a mollo in acqua fredda. Cuocete gli edamame in acqua salata in ebollizione per 5 minuti, scolateli e fateli raffreddare. Eliminate la pellicina dei ceci, unite 100 g agli edamame e frullateli con l'aglio sbucciato e privato dell'anima centrale, il cumino, una presa di sale e una grossa manciata di foglie di prezzemolo, fino a ottenere un composto fine e omogeneo.

2 Dividetelo in 12 porzioni, formate delle palline con le mani leggermente unte, schiacciatele un po' e disponetele su una teglia rivestita con carta da forno. Spennellatele con 2-3 cucchiaini di olio e cuocete i falafel in forno preriscaldato a 170° per 20-25 minuti o fino a quando diventeranno dorati.

3 Frullate i ceci rimasti con una presa di sale, 4-5 cucchiaini di olio, la tahina e il succo di un lime (tranne qualche goccia). Tagliate l'avocado a tocchetti e bagnatelo con il lime rimasto.

4 Scaldate leggermente le tortillas, disponete in ognuna parte dell'hummus, gli spinacini conditi con un pizzico di sale, l'avocado e la cipolla scolata e asciugata. Aggiungete i falafel caldi, chiudete le tortillas e servite a piacere con un pizzico di peperoncino e i lime rimasti tagliati a spicchi.

GRANOLA CON SEMI DI LINO E MANDORLE

FACILISSIMA
PER 10 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
110 CAL/PORZIONE

300 g di fiocchi d'avena – un cucchiaino di **cannella in polvere** – 50 g di **olio di arachide** – 120 g di **sciroppo d'acero** – 100 g di **mandorle pelate** – 100 g di **uvetta non trattata** – 50 g di **semi di lino macinati** – **sale**

1 Mescolate in una ciotola i fiocchi d'avena con l'olio, lo sciroppo d'acero, la cannella e un pizzico di sale. Aggiungete le mandorle spezzettate e stendete il composto in uno spessore uniforme su una teglia rivestita con carta da forno.

2 Infornate a 150° per circa 50 minuti o fino a quando la granola sarà dorata. Sforatela, unite l'uvetta, rompete i pezzi più grossi e fatela raffreddare. Completate con i semi di lino e servite a piacere nel latte, lo yogurt o con uno smoothy. Noi l'abbiamo preparato frullando 100 g di spinacini con 200 g di yogurt, 2,5 dl di latte di cocco, 50 g di gherigli di noce, 10 g di semi di lino macinati, la scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato, 3 pesche e 300 g di fragole (tranne 1). Decorato con una rondella di fragola e una fogliolina di menta.



Famiglia Castagnedi Tenuta Sant'Antonio Un sogno che diventa realtà



Fondata nel 1995 dai quattro fratelli Castagnedi, esprime attraverso i suoi vini l'amore per la terra in cui la famiglia opera, tra la Valpolicella e il Soave.

"Per noi il vino è il racconto di un sogno, l'essenza di una comunità e di un terroir che cerchiamo di esaltare nel segno della sostenibilità e dell'assoluta qualità senza compromessi". E sono d'eccellenza le bottiglie di questa azienda, presente sul mercato con tre brand: le storiche e pluripremiate etichette di Tenuta Sant'Antonio, l'iconico SCAIA capace di abbinare qualità e accessibilità e l'avveniristico TÉLOS, dal 2011 rivolto pionieristicamente al futuro con vini in conversione biologica, privi di solfiti aggiunti e certificati Vegan.

Nella gamma risplendono i Single Vineyard, dal Vigna Monte Ceriani Soave DOC 2019 al La Bandina Valpolicella Superiore DOC 2018 sino all'Amarone della Valpolicella DOCG Campo dei Gigli 2016. Prodotto solo nelle annate migliori, l'Amarone della Valpolicella DOCG Riserva Lilium Est è frutto della miglior selezione e di dieci anni di affinamento.



FAMIGLIA CASTAGNEDI



SCAIA TÉLOS

Colognola ai Colli (VR)

Via Ceriani, 23

Tel. +39 045 7650383

www.tenutasantantonio.it -  



zuccotto

TIPICO DELLA TRADIZIONE DOLCIARIA
FIORENTINA, È UN SEMIFREDDO DI
ORIGINI RINASCIMENTALI, CONOSCIUTO
ALL'EPOCA COME "ELMO DI CATERINA"

testi di Paola Mancuso, in cucina Claudia Compagni,
foto di Laura Spinelli, scelta del vino di Sandro Sangiorgi



Tutti lo hanno assaggiato almeno una volta, ma pochi sanno che lo zuccotto non solo vanta nobilissime origini fiorentine, ma è anche uno dei primi semifreddi della storia, inventato alla corte dei Medici. Si ritiene infatti che sia nato nella Firenze del Cinquecento, culla del Rinascimento, grazie all'architetto Bernardo Buontalenti, il cui genio poliedrico che caratterizzava l'epoca ha spaziato dalla progettazione di Forte Belvedere alle scenografie per il teatro Mediceo all'interno degli Uffizi, dalle arti decorative fino all'ideazione delle ghiacciaie. Si tratta delle antesignane dei nostri frigoriferi, una sorta di profonde buche dove veniva raccolta e mantenuta la neve, adatte alla preparazione di inediti cibi freddi, come era in voga alla corte di Caterina de' Medici. Buontalenti non disdegnava anche altri aspetti più mondani della vita di corte, con uno zampino nelle cose di cucina. Pare che fu proprio in onore della futura regina di Francia, in occasione di uno sfarzoso banchetto con ambasciatori spagnoli, che venne ideato il precursore dello zuccotto che gustiamo oggi. Per la sua curiosa forma, si narra che il semifreddo fu realizzato all'interno degli elmetti in dotazione alla fanteria dell'epoca, e per questo chiamato "elmo di Caterina", mentre altri sostengono che "zuccotto" è un chiaro riferimento all'omonimo copricapo degli alti prelati.

Comunque sia andata, la farcia di questo semifreddo in origine doveva essere molto semplice: ricotta dolcificata con miele e arricchita con scorze degli agrumi provenienti dalle residenze medicee, fichi secchi, mandorle e forse grué di cacao, la granella ottenuta dalle fave di cacao frantumate e tostate. Nel corso del tempo e dell'avvicinamento dei gusti, si sono poi susseguite innumerevoli variazioni sul tema, tanto che per ogni fiorentino il solo zuccotto "vero" è quello che ha mangiato da bambino, una sorta di madeleine proustiana.

Nel suo volume *Dolcezze di Toscana*, Giovanni Righi Parenti (1923-2006), grande esperto dell'enogastronomia regionale, racconta che lo zuccotto "è fatto con la sola ricotta, arricchita con zucchero, mandorle, canditi, che viene posta in un recipiente adatto, semisferico, tappezzato di pan di Spagna tagliato a fettoline sottilissime, bagnate di Alkermes". Righi Parenti sottolinea che lo zuccotto non è un gelato, che ai tempi dei Medici non esisteva, e spiega come freddarlo: "...va messo in fresco sul ghiaccio [...] debbo ricordare, almeno se vogliamo seguire la ricetta antica, quella della tradizione, che non è necessario poter disporre di temperature molto basse, al di sotto degli zero gradi, in quanto questo semifreddo va servito molto fresco, ma non ghiacciato". Per i puristi, quindi, è vietato ricorrere al freezer, perché lo zuccotto, come spiega il maestro gelatiere Vetulio Bondi, "va mangiato molle".



BERE GIUSTO

LO ZUCCOTTO NON È FACILE DA ACCOSTARE. LA TEMPERATURA DISTURBA L'AZIONE DEL VINO, GLI SOTTRA E GUSTO ED ENERGIA. LA PANNA E GLI ALTRI GRASSI CONFONDONO LO SVILUPPO ANCHE DI UNO STRUTTURATO VINO DOLCE.

ABBIAMO QUINDI PENSATO A UN LIQUORE FIORENTINO CON LA CHINA COME INGREDIENTE PRINCIPALE, ANCHE QUESTO PRODOTTO DALL'OFFICINA DI SANTA MARIA NOVELLA (DOVE PERALTRO È STATA CODIFICATA PER LA PRIMA VOLTA LA RICETTA DELL'ALKERMES), CHE FUNZIONA BENE NELLA RICETTA, MA È TROPPO DOLCE PER ACCOSTARSI AL CIBO.

L'INGRESSO IN BOCCA DELL'ELISIR DI CHINA È APPENA DOLCE, COSÌ DA AIUTARE IL DESSERT A CONSERVARE LA SUA INTONAZIONE; POI ENTRANO IN GIOCO LA SENSAZIONE AMARICANTE DELLE RADICI E IL RITORNO AROMATICO DELLE ERBE CHE ACCOMPAGNANO L'APPARIZIONE DELLA RICOTTA E DEL CIOCCOLATO, IN UN RIUSCITO GIOCO DI ESTREMISMI. AL FERVORE DELL'ALCOL IL COMPITO DI CHIUDERE L'INCONTRO CON LA COMPLESSITÀ DELLO ZUCCOTTO.

INTERVISTA



Talento fiorentino

VETULIO BONDI È IL PATRON DELLA GELATERIA FIORENTINA, APERTA DAL 1982, CHE PORTA IL SUO NOME (GELATIDELBONDI.COM), PREMIATA DALLA GUIDA DEL GAMBERO ROSSO CON DUE CONI. BONDI È ANCHE PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE GELATIERI ARTIGIANI FIORENTINI - CHE RADUNA UNA SELEZIONE DI 12 REALTÀ ARTIGIANALI CITTADINE CHE UTILIZZANO MATERIE PRIME DEL TERRITORIO, SENZA RICORRERE A PRODOTTI SEMILAVORATI O DI SINTESI - OLTRE AD ESSERE UN GRANDE DIVULGATORE, CON CONSULENZE E CORSI DI FORMAZIONE. NEL 2021, BONDI HA GUADAGNATO IL TITOLO DI MIGLIOR GELATIERE PER L'USO DELL'OLIO EXTRAVERGINE. **CI RACCONTI LA RICETTA DELLO ZUCCOTTO CODIFICATA**

DALL'ASSOCIAZIONE DEI GELATIERI FIORENTINI CI SIAMO BASATI SULLA VERSIONE DELLA STORICA PASTICCERIA SIENI DI FIRENZE, CHE RISALE AGLI ANNI TRENTA, QUINDI SENZA LE VARIE CONTAMINAZIONI INTERVENUTE NEL CORSO DEGLI ULTIMI DECENNI. ABBIAMO POI CODIFICATO LA RICETTA CHE ABBIAMO REGISTRATO CON IL MARCHIO "ELMO DI CATERINA"; PER IDENTIFICARLO CON LA RICETTA CANONICA. **CHE INGREDIENTI PREVEDE?** PER LA FARCIA, PARI QUANTITÀ DI RICOTTA DI PECORA E DI MERINGA, FATTA CON ALBUMI E ZUCCHERO. A QUESTO COMPOSTO AGGIUNGO GRUÉ DI CACAO OPPURE AGRUMI CANDITI (CEDRO, ARANCIA, MANDARINO), IN MODO DA OTTENERE DUE TIPOLOGIE DI GUSTO. PER BAGNARE IL PAN DI SPAGNA, UTILIZZO IL "LIQUORE DEI MEDICI": L'ALKERMES DELL'OFFICINA SANTA MARIA NOVELLA, UN'ECELLENZA FIORENTINA DI ALTISSIMA QUALITÀ.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

UNA SELEZIONE DI LOCALI FIORENTINI CHE OFFRONO QUESTA E ALTRE SPECIALITÀ DOLCI TRADIZIONALI

I GELATI DEL BONDI

Via Nazionale 61r, Firenze, tel. 055287490
A POCHI PASSI DALLA CUPOLA DEL BRUNNELLESCHI, È LA GELATERIA ARTIGIANALE DI VETULIO BONDI. OLTRE AI GRANDI CLASSICI ITALIANI E DELIZIE FREDDI CON PRODOTTI DEL TERRITORIO (COME IL GELATO CON RICOTTA DELL'AMIATA, MIELE DELLA VAL DI CHIANA E ROSMARINO DEI COLLI FIORENTINI) PROPONE SPECIALITÀ COME IL GELATO AL CARAMELLO SALATO ALLA FRANCESE, FATTO CON ZUCCHERO GREZZO E BURRO SALATO DELLA NORMANDIA.

PASTICCERIA COSÌ

Piazza Gaviniano 8r, Firenze, tel. 0556815087
UN MARCHIO STORICO DELLA PASTICCERIA FIORENTINA, RILEVATO E RILANCIATO DA QUALCHE ANNO DAI FRATELLI DE GRAZIA: MARCO, CON UN CURRICULUM DA PRIMO PASTICCERE PRESSO LA RINOMATA PASTICCERIA GIORGIO DI FIRENZE, E MASSIMO. L'OFFERTA SI ARTICOLA SU TUTTA LA GIORNATA: DALLA COLAZIONE, CON DECINE DI LIEVITATI DOLCI E SALATI, AI PRANZI VELOCI, ALLE "CALDE MERENDE", CON DELIZIE DOLCI APPENA SFORNATE DA ABBINARE A SUCCHI E TÈ, FINO AL RICCO APERITIVO SERALE. NELLA BELLA STAGIONE, CAMPEGGIANO I SEMIFREDDI, COME LO ZUCCOTTO, ANCHE MONOPORZIONE.

PAPPA E CICCIA

Via Torricoda 153/r, Firenze, tel. 055706768
STORICO, PICCOLO LOCALE MOLTO FREQUENTATO PER LA TIPICA SCHIACCIA. IDEALE PER PASTI VELOCI, OFFRE CROSTINI TOSCANI, PRIMI, PIZZE, TORTA SALATA AL LAMPREDOTTO E DOLCI. LO ZUCCOTTO È FATTO CON RICOTTA DI PECORA E ALKERMES.



1



2



3

ZUCCOTTO FIORENTINO

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI

300 g di pan di Spagna – 1 bicchiere di alchermes – 250 ml di panna fresca – 100 g di zucchero a velo – 300 g di ricotta freschissima di pecora – 100 g di cioccolato fondente amaro – 100 g di canditi misti – 30 g di cacao amaro in polvere – 100 g di zucchero semolato – 1/2 bicchiere di brandy

- 1 Lasciate sgocciolare la ricotta. Montate la panna ben fredda con lo zucchero a velo. Setacciate la ricotta e incorporatevi la panna montata. Dividere il composto in due terzi e un terzo. Incorporate alla porzione più grande i canditi a dadini e il cioccolato tritato grossolanamente.
- 2 Mescolate il cacao amaro con lo zucchero semolato, il brandy e mezzo bicchiere d'acqua. Cuocete su fuoco basso, sempre mescolando, per qualche minuto. Lasciate raffreddare, quindi mescolate il mix al composto di ricotta rimasto.
- 3 Foderate uno stampo da zuccotto della capacità di 1,5 litri con pellicola, lasciandola sbordare. Riducete il pan di Spagna a lunghe fette rettangolari e rivestite lo stampo completamente, senza lasciare buchi. Tenetene da parte qualcuna per foderare il fondo.
- 4 Con l'aiuto di un pennello, bagnate il pan di Spagna con l'alchermes diluito con qualche cucchiaino d'acqua.
- 5 Spalmate in modo omogeneo su fondo e pareti il composto di ricotta bianco, lasciando una conca al centro.
- 6 Riempite la cavità con il mix al cacao.
- 7 Chiudete lo zuccotto con le fette di pan di Spagna rimaste e spennellate con l'alchermes. Premete leggermente, richiudete con la pellicola e fate riposare in frigorifero per 1 notte.



4



5



6



7

NOI ABBIAMO SCELTO!

COMPRESSA
GIORNOCOMPRESSA
NOTTE

Il prodotto non sostituisce una dieta
variata ed equilibrata e uno stile di vita sano.
Leggere le avvertenze sulla confezione.

Aiuta a contrastare l'aumento del peso e i disturbi legati all'età del cambiamento.

- Aiuta a favorire l'equilibrio del peso corporeo. E.S. Tè Verde
- Aiuta a contrastare i disturbi della menopausa. E.S. Cimicifuga
- Contribuisce al drenaggio dei liquidi corporei. E.S. Tè verde, Ortosifonide
- Favorisce la regolare motilità del transito gastrointestinale.
E.S. Senna, Cassia, Frangula, Tamarindo, Magnolia, Melissa

Kilocal Donna. E sei di nuovo tu.


www.poolpharma.it


Essere il tuo benessere.



IN FARMACIA

KILOLOCALPROGRAM.IT

Piattaforma digitale clinicamente testata per il controllo del peso.



- Percorsi di snellimento personalizzati
- Workout a cura di personal trainer
- Supporto motivazionale e comportamentale

KILOLOCALPROGRAM.IT TI PREMIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il regolatore dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da ALCKAMED In Farmacia

L'AGLIO NUOVO

È TEMPO DI RACCOLTA NELLE TERRE DOVE NASCE
IL PREZIOSO BULBO DALL'AROMA E GUSTO INCONFONDIBILI.
UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DI PICCOLE PRODUZIONI
ITALIANE DI ALTA QUALITÀ, CHE VANTANO ANCHE DUE DOP

a cura di Silvia Tatozzi, testi di Riccardo Lagorio, foto reportage di Felice Scoccimarro, foto dei piatti di Laura Spinelli,
ricette di Giovanna Ruo Berchera, in cucina Claudia Compagni

Qui sotto, Nino Martini, vice presidente del Consorzio di promozione, valorizzazione e tutela dell'Aglio di Vessalico (IM), nel Ponente Ligure. Più in basso, un dettaglio dei campi coltivati: in inverno i bulbi vengono protetti con teli forati che ne garantiscono l'aerazione.



BIGOLI IN SALSA AROMATICA

pag. 112



Qui sopra, Massimo Tovo, presidente del Consorzio di tutela Aglio Bianco Polesano DOP. Per la semina si usano i "bulbilli", ossia i bulbi migliori conservati durante la raccolta dell'anno precedente, che vengono piantati in campo l'anno successivo.

CONIGLIO ALLA CACCIATORA
BIANCA VITERBESE

pag. 112



Qui sotto, l'aglio di Vessalico (IM)
viene confezionato in lunghe trecce (reste):
le teste, dopo la raccolta, vengono fatte
essicare con il ciuffo attaccato
e poi intrecciate e confezionate formando
un lungo reticolo arabesco.



PER GENTILE CONCESSIONE DELL'AZIENDA AGRICOLA LA TRECCIA DI PROCENO (VT).

Qui sopra, Marcella Santoni: nella
sua azienda agricola coltiva l'aglio
di Proceno (VT) ancora secondo
metodi tradizionali. Questa varietà
è caratterizzata dalla pellicina
rossa che ricopre i bulbi.

SARAGHI ALL'AGLIATA

pag. 112



Se ogni bugia sapesse d'aglio, sulla terra non si potrebbe respirare" recita un faceto proverbio cinese. In effetti i bulbilli (denominati solitamente spicchi) di questa pianta si amano o si odiano, specialmente oggi, che l'omologazione del gusto passa per cibi inodori e insapori. Malgrado i suoi effetti indesiderati rimane un ingrediente che molti considerano indispensabile da aggiungere alle pietanze, arricchendole di una nota aromatica un po' piccante e pungente. Del resto cosa ne sarebbe di pesto, sughi, arrostiti e bruschette senza il tocco speciale dell'aglio? La coltivazione di questa pianta è particolarmente diffusa in diverse località della Penisola, e ciascuna varietà vanta caratteristiche proprie di profumo, aroma e digeribilità. A Vessalico, nell'entroterra imperiese, una fiera lo celebra nientemeno che dal 1760: il prossimo appuntamento è il 19 giugno, ad Aquila Di Arroscia, piccolo comune in provincia di Imperia. A febbraio 2021 si è costituito un consorzio che promuove e valorizza i bulbi raccolti negli 11 Comuni dell'alta valle Arroscia, con al centro Vessalico. In questo territorio si registra un clima mite, generato dalla vicinanza al mare e dall'essere ai piedi delle Alpi. "Il nostro aglio", spiega Nino Martini, vicepresidente del Consorzio, "si coltiva a mano su terrazzamenti di ridotte dimensioni unicamente attraverso la concimazione organica. La terra, ricca di ferro, contribuisce a rendere l'aglio di Vessalico delicato e digeribile". Dal momento della semina ad aprile, i campi vengono coperti da teli che riparano le piante dal freddo, ma ne garantiscono l'areazione necessaria. "Al momento della raccolta, a fine giugno, le teste di aglio non vengono recise dalla pianta né mondate del ciuffo ma confezionate in reste, note come trecce, legate a formare un reticolo arabescato. In questo modo le piante non recise continuano a nutrire l'aglio e a mantenerlo profumato e sano per mesi dopo la raccolta". Nell'ultimo anno, Nino Martini nel proprio agriturismo propone grissini, giardiniere e bulbilli sottolio che aprono nuove frontiere all'utilizzo di questa pianta. Un'altra capitale dell'aglio è Proceno, nell'alta Toscana. Si dice che qui fosse coltivato già in epoca etrusca. In questo caso l'aglio possiede una camicia (pellicola che ricopre il bulbillo) rossa. Marcella Santoni, che lo coltiva secondo metodi tradizionali, non ha dubbi:

"Benché il sapore sia deciso e persistente, risulta facilmente digeribile, con una spiccata attitudine alla conservabilità. È un aglio ottimo fresco, di cui si usano anche gli scapi fiorali". Tra maggio e giugno questa varietà emette infatti una parte aerea che tende ad andare in fiore (detta tarlo). "Per la buona crescita dei bulbi, gli scapi vanno tolti", continua. "Si consumano freschi, o lessati, e conservati sottolio. A fine giugno la pianta si sarà rinsecchita e viene estratta dal terreno. Dopo un periodo di ulteriore asciugatura in pieno campo si inizia l'intrecciatura, inumidendo le foglie per poterle intrecciare secondo antiche pratiche manuali". L'Italia vanta anche due DOP: una è l'Aglio Bianco Polesano, coltivato in 29 Comuni della provincia di Rovigo e prodotto da una trentina di aziende agricole; l'altro è l'aglio di Voghiera, che arricchisce le campagne del Ferrarese. "La lingua di terra tra l'Adige e il Po è ben drenata, porosa, particolarmente fertile e ricca di calcio, l'habitat ideale per l'aglio, come testimoniano documenti della Camera di Commercio di Rovigo che risalgono ai primi del '900", spiega Massimo Tovo, presidente del Consorzio di tutela. "Dopo il raccolto bisogna osservare quattro anni di pausa, con un impegno e una pazienza non indifferenti, visto che il lavoro in campo prende nove mesi a cui segue l'estirpo, che ha inizio i primi di luglio". Segue l'essiccatura al sole per 25 giorni, durante i quali i bulbi vanno continuamente girati. I migliori verranno utilizzati l'anno successivo come semina. Il loro colore è bianchissimo, dal profumo intenso e persistente, con una conservabilità particolarmente lunga. In ogni caso, vanno preferite teste d'aglio sode, prive di punte marroni o molli, indice di invecchiamento o presenza di umidità e muffe.

le nostre scelte

Consorzio di promozione, valorizzazione e tutela dell'Aglio di Vessalico
Via Lenzari, 5
Vessalico (IM)
Telefono 3389062900

Agriturismo Da U' Ninnu, di Nino Martini
Strada Provinciale 453, km 4
Vessalico (IM)
Telefono 3389062900

Azienda Agricola Massimo Tovo
Via Teano, 3
Mardimago (RO)
Telefono 3289137733
agliodop.eu

Consorzio di tutela dell'Aglio Bianco Polesano DOP
Piazza Garibaldi, 6
Rovigo
Telefono 0425426530

Azienda Agricola La Treccia, di Marcella Santoni
Via Porta Fiorentina 50
Proceno (VT)
Telefono 3884016016



TAPPE DEL GUSTO L'AGLIO NUOVO

BIGOLI IN SALSA AROMATICA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

per 400 g di bigoli 300 g di farina tipo 1 – 1 uovo
per la salsa aromatica 100 g di sarde o di acciughe sotto sale – 1 cipolla – 4 spicchi di aglio nuovo del Polesine – 40 ml di vino bianco – 1 rametto piccolo di erba maresina (*Tanacetum Parthenium*) o 2 ciuffi di prezzemolo – 30 g di pinoli – 5 cucchiaini di aceto di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe in grani

1 Impastate la farina con l'uovo sgusciato e acqua sufficiente a ottenere un impasto molto consistente. Impastate per 10-15 minuti, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo; fatelo riposare per mezz'ora a temperatura ambiente, poi fatelo estrudere attraverso l'apposito torchietto per bigoli. Se non avete il torchietto, ricavate degli spaghetti tirandoli a mano (in alternativa acquistate 400 g di bigoli già pronti).
2 Sciacquate le sarde e lasciatele a bagno per una ventina di minuti in acqua acidulata con l'aceto. Intanto, sbucciate la cipolla e l'aglio e tritate entrambi. Trasferite il trito in una padella antiaderente con 4-5 cucchiaini di olio e fatelo stufare a fiamma bassissima per una ventina di minuti, bagnando con il vino bianco dopo qualche minuto. Aggiungete poi le sarde, private della lisca e sminuzzate, e le erbe maresine (o il prezzemolo) e cuocete ancora a fuoco bassissimo per qualche minuto. Spegnete e profumate con una macinata di pepe.
3 Cuocete i bigoli in una pentola con abbondante acqua salata in ebollizione, scolateli al dente mantenendoli un po' umidi, versateli nella padella con il condimento preparato, mescolate e servite unendo i pinoli, tostati a parte in un padellino senza condimento.

CONIGLIO ALLA CACCIATORA BIANCA VITERBESE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 15 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

1 coniglio intero – 4 acciughe sotto sale – 1 cipolla – 4 spicchi di aglio nuovo di Proceno – 1 pezzetto di peperoncino – 2 rametti di rosmarino – 4 foglie di salvia – 2 foglie di alloro – 500 ml di brodo vegetale – 200 ml di vino bianco – 200 ml di aceto di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale

1 Lavate il coniglio in circa un litro di acqua acidulata con 150 ml di aceto, poi asciugatelo e tagliatelo a pezzi. Scaldare un filo di olio in una casseruola e fatevi rosolare i pezzi di coniglio su tutti i lati.
2 Sbucciate la cipolla e l'aglio; tritateli con il peperoncino e metà delle erbe aromatiche e aggiungete il trito al coniglio. Sciacquate e private della lisca le acciughe e fatene sciogliere 2 nel condimento. Mescolate e proseguite la cottura per alcuni minuti in modo che il trito aromatico appassisca senza bruciare. Sfumate con il vino bianco e l'aceto rimasto e fate evaporare completamente finché il fondo di cottura tenderà quasi a caramellare.
3 Regolate di sale, bagnate con un bicchiere di brodo, mettete il coperchio e cuocete a fiamma bassa per oltre 1 ora, finché la carne risulterà tenera. Se necessario, durante la cottura aggiungete ancora poco brodo. Pochi minuti prima di spegnere aggiungete il resto delle erbe aromatiche e le acciughe rimaste.

La cacciatore "bianca" alla Viterbese non prevede l'aggiunta di pomodoro ed è caratterizzata dal sapore forte delle erbe aromatiche, dell'aglio, dell'aceto e delle acciughe. A seconda delle abitudini familiari, si possono anche aggiungere olive e capperi e non il trito finale. Allo stesso modo si cucina anche l'anguilla. Quest'ultima, a fine cottura viene sfumata un'altra volta con aceto.

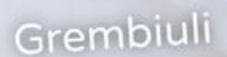
SARAGHI ALL'AGLIATA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
650 CAL/PORZIONE

1 kg di saraghi (o di dentici) – 3 cucchiaini di farina 00 – 3 cucchiaini di farina di ceci – 1 testa di aglio di Vessalico nuovo – 40 g di pinoli – 1 fetta di pane di Triora raffermo (o di pane casereccio) – 50 ml di aceto di vino bianco – 1 ciuffo di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale

1 Pulite i saraghi privandoli delle interiora e delle branchie, ma mantenendo la testa; lavateli, asciugateli tamponandoli bene con carta da cucina e infarinateli con i due tipi di farina miscelati. Fateli poi rosolare su un lato in una larga padella con 1/2 bicchiere di olio e 2-3 spicchi di aglio vestito, schiacciato. Girateli, fateli rosolare sull'altro lato, coprendo la padella per qualche minuto (regolatevi in base alle dimensioni dei pesci). Verificate la cottura aprendo leggermente la parte più spessa del dorso con la punta di un coltello: se si stacca perfettamente dalla spina significa che sono cotti. Trasferite il pesce in una pirofila.
2 Sbucciate 3-4 spicchi di aglio, tritateli, trasferiteli in un padellino con un filo di olio (un tempo si usava quello in cui venivano fritte le boghe) e fate rosolare: spegnete e riaccendete 2-3 volte in modo che l'aglio soffrigga a bassa temperatura senza prendere colore. Unite poi metà dei pinoli, tritati, e la mollica di pane ammorbidita nell'aceto, strizzata e sbriciolata, e mescolate per 2-3 minuti a fiamma bassa. Aggiungete infine le foglie di prezzemolo tritate, regolate di sale, mescolate e spegnete.
3 Distribuite la salsa preparata sui saraghi, cospargete con i pinoli rimasti, tostati a parte in un padellino, e servite. In estate questo piatto si può consumare freddo, dopo diverse ore dalla preparazione: in questo modo la polpa dei saraghi assorbirà bene il sapore della salsa agliata.

Solo una delle
45 ricette



da **14,90 €** →

COMPRA SU
amazon

- Guide e video-tutorials
- 45 ricette per arancini/e
- 50 modelli diversi, anche per i professionisti!



MADE IN
SICILY



**DIRETTAMENTE
DAL MARE**

**La qualità ed il gusto
del pesce,
sulla tua tavola**



Foto e ricetta di Sonia Peronaci



COURTESY CONSORZIO OLIO CALABRIA IGP (A SINISTRA), TESORI DEL SOLE (A DESTRA)

Lametia Dop, gemma calabra

Spiagge selvagge bellissime, acque cristalline e natura incontaminata per un territorio dalla storia antica, denso di cultura e tradizioni. È la Calabria, che per quantità di olio extravergine d'oliva prodotto è tra le prime regioni in Italia con una moltitudine di aziende, frantoi, varietà: tre Dop (Bruzio, Lametia e Alto Crotonese) più una Igp regionale. È una descrizione sintetica della Calabria, da qualche anno riscoperta dal turismo internazionale e gastronomico, che non rende giustizia alla grande ricchezza e complessità di questa terra e della sua cultura olivicola. Come quella che ruota attorno alla Dop Lametia, la cui zona di produzione abbraccia il territorio della piana di Sant'Eufemia, in provincia di Catanzaro, includendo otto comuni tra

NASCE DALLA VARIETÀ CAROLEA, CON NOTE TRADIZIONALMENTE DOLCI E DELICATE. OGGI, GRAZIE A TECNICHE E SENSIBILITÀ MODERNE, SA ESPRIMERE ANCHE UN CARATTERE PIÙ DECISO E AROMI VEGETALI

a cura di **Silvia Bombelli**, testo di **Luciana Squadrilli**,
ricetta di **Claudia Compagni**, foto di **Felice Scoccimarro**, styling di **Alkèmia**

MUSEO DELL'OLIO DI ZAGARISE

Nel piccolo paese di Zagarise, in provincia di Cosenza, riapre la struttura museale creata con il contributo dell'Ente Parco Nazionale della Sila, un "ecomuseo" che racconta la tradizione dell'olivicoltura e gli usi della popolazione locale (vero soggetto-oggetto dell'ecomuseo). Ispirato ai principi dell'edutainment, il percorso espositivo coinvolge e diverte anche i più piccoli grazie a reperti, immagini, pannelli illustrativi, filmati, diorami e simpatici personaggi come il Brigante Olivio (www.ecomuseozagarise.eu).

la costa e l'interno da Lamezia Terme a Pizzo Calabro. In località Gizzera Lido, a poca distanza dal litorale, si trova il cinquecentesco Bastione di Malta, che il Consorzio di tutela Dop Lametia (oliolametiadop.it) ha scelto come sua immagine rappresentativa, a testimoniare la storia di questi luoghi. Quella dell'olio, però, è ben più antica: l'olivicoltura arrivò qui con i Greci intorno all'VIII secolo a.C. e da allora costituisce un elemento essenziale dell'economia, della cucina e della cultura locale, prevalendo pure su altre coltivazioni importate in epoche successive da Bizantini e Normanni e accompagnando nel paesaggio locale agrumi, vigne e campi di cereali. La varietà protagonista, qui, è la Carolea che secondo il disciplinare deve essere presente negli oliveti in misura non inferiore al 90%. Tradizionalmente raccolta ben matura, è stata a lungo

GUSTO AUTENTICO GOCCIA PER GOCCIA

La Igp regionale, nata nel 2016, dal 2022 ha un nuovo logo che abbraccia il profilo della regione, quello di un olivo e cinque linee che rappresentano le altrettante province: Catanzaro, Cosenza, Crotone, Reggio Calabria e Vibo Valentia, con il motto "Calabrese in ogni goccia". L'immagine grafica accompagna un rinnovato impulso alle attività di promozione e valorizzazione dell'olivicoltura regionale, tra cui l'accordo con Federazione Italiana Cuochi Regione Calabria: prevede l'utilizzo degli oli certificati e l'organizzazione di corsi di formazione e attività dimostrative sulle qualità speciali dell'olio extravergine Calabria Igp (igpoliodicalabria.it).

TRIGLIE ALLA GRIGLIA CON CIPOLLE ROSSE IN AGRODOLCE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
15 MINUTI
COTTURA 1 ORA
E 10 MINUTI
620 CAL/PORZIONE

4 triglie pulite ma non squamate da circa 350 g l'una – 4 cipolle di Tropea medie – 40 g di pinoli – 1 cucchiaino di capperi sott'aceto – 30 g di uvetta – peperoncino in scaglie – olio extravergine di oliva – sale

1 Avvolgete ogni cipolla in un foglio di alluminio. Cuocetele nel forno caldo a 220° per 1 ora circa. Intanto fate ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida per 10 minuti e tostate i pinoli in un padellino con 4 cucchiaini di olio finché diventeranno dorati.
2 Lasciate intiepidire le cipolle, eliminate l'alluminio, privatele della buccia, poi tagliatele a metà e separate le foglie. Conditele con i pinoli e il loro olio, una presa di sale e i capperi.

Unite l'uvetta ammorbidita e strizzata e mescolate.
3 Sciacquate le triglie, tamponatele con carta da cucina, conditele internamente con un pizzico di peperoncino e poco sale. Spennellatele con l'olio e cuocetele su una piastra calda, a fiamma medio bassa, 3-4 minuti per lato. Trasferitele nei piatti individuali e servitele con un filo di olio, un pizzico di peperoncino, le cipolle preparate.



Scelti per la nostra ricetta

Olio Extravergine d'Oliva Biologico Lametia Dop, – Costantino, Maida (CZ) Dalla coltivazione biologica di 10mila piante secolari, al 95% di varietà Carolea, si ottiene quest'olio Presidio Slow Food dal fruttato medio-intenso, con note di erba e foglia di pomodoro, e amaro e piccante decisi ma equilibrati (bottiglia da 500 ml, € 9,90).
Olio del Feudo Extravergine d'Oliva Lametia Dop – Azienda Agricola Scordo Giuseppe, Maida (CZ) Dalla Carolea bio nasce questo extravergine fruttato medio, ampio ed equilibrato, che all'assaggio si rivela armonico con note di pomodoro e di erbe di campo (bottiglia da 500 ml, € 7,50).
I Tesori del Sole Olio Extravergine di Oliva Lametia Dop, – Azienda Agricola De Lorenzo & C, Lamezia Terme (CZ) Da olive Carolea al 99%, ha un fruttato intenso ravvivato da note di foglia di pomodoro, erba tagliata, mandorla verde, carciofo, cicoria e mela verde (bottiglia da 500 ml, € 8,00).



Piatto Merci for Serax.
Indirizzi a pagina 122

SPECIALE
STIPSI?Sveglia
l'intestino
combatti
la stitichezza

Oggi in farmacia c'è
Dimalosio Complex
il regolatore
dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da ALCKAMED
In Farmacia

con
TrioMiG³
3
sali organici
assimilabili

Fai
il **VIS!** di
energia



Eccessiva sudorazione? Stanchezza? Riattivati con **MG.K Vis**, l'originale idrosalino-energetico nato dalla ricerca **Pool Pharma**. **MG.K Vis** è il primo con **TrioMiG³**, 3 Sali di Magnesio organici altamente assimilabili che aiutano a ridurre stanchezza e affaticamento, favorendo l'equilibrio elettrolitico.

Il prodotto non sostituisce una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulla confezione.

La formula innovativa contiene inoltre **Potassio** che contribuisce alla fisiologica funzione muscolare più **Creatina**, utilizzata dai muscoli per la produzione di energia. **MG.K Vis** è disponibile nei gusti *orange*, *lemonade*, *tè verde*, anche in versione *Ze.ro Zuccheri* e in bottigliette pronte da bere.

**NELLE VIS
FARMACIE**



www.poolpharma.it



Essere il tuo benessere.



IN FARMACIA

TECNICHE

UOVA AL FORNO

INSOLITE E SFIZIOSE,
SONO FACILI
DA PREPARARE
E CONSENTONO
DECLINAZIONI SIA
GOLOSE SIA LIGHT

a cura di Cristiana Cassé, in cucina Livia Sala,
foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda





In cocotte

- 1** Imburrate 4 cocotte, salate e pepate il fondo, sgusciate un uovo in ognuna e unite 1 cucchiaino di panna fresca.
- 2** Disponete le cocotte in una teglia a bordi alti e riempitela con acqua bollente fino a 2 terzi dell'altezza.
- 3** Coprite la teglia con alluminio e infornate a 170° per 10 minuti. Servite con pane abbrustolito, bacon croccante o patate bollite condite con prezzemolo o erba cipollina.

Allo specchio

- 1** Imburrate un piatto fondo resistente al calore e scaldatelo sul fuoco usando una retina rompifiamma. Sgusciatevi 1 uovo e cuocete finché l'albume si sarà rappreso. Preparate così altre 3 uova.
- 2** Togliete dal fuoco e coprite con un velo di panna fresca.
- 3** Infornate a 180° per 4-5 minuti o finché il tuorlo inizierà a velare. Pepate e servite con spinaci saltati al burro, carote grattugiate o verdure croccanti in pinimonio (sedano, peperone, cipollotto di Tropea).



Nuvola

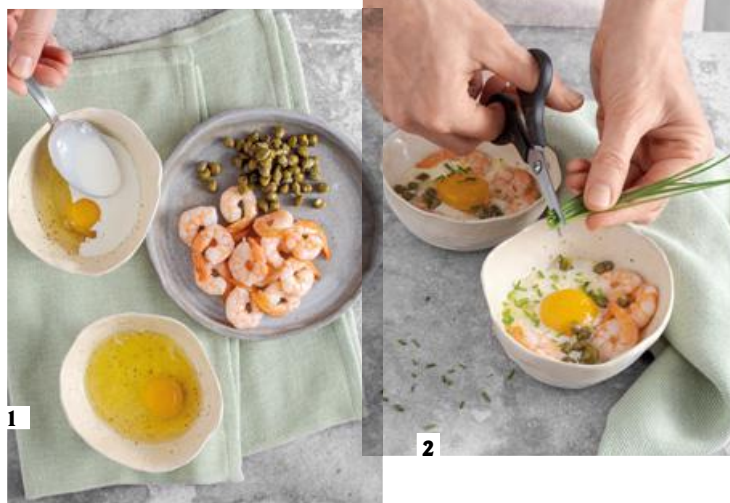
- 1** Sgusciate 4 uova, separando albumi e tuorli. Montate ogni albume a neve con un pizzico di sale; poi unite 20 g di grana padano Dop grattugiato.
- 2** Disponete gli albumi montati su una placca foderata con carta da forno. Create una fossetta al centro e infornate a 220° per 5 minuti.
- 3** Adagiate un tuorlo in ogni fossetta e ripassate in forno per 2 minuti. Insaporite con pepe ed erba cipollina tagliuzzata. Servite con funghi o verdure trifolate oppure con purè di legumi, di sedano rapa o di patate viola.

TECNICHE UOVA AL FORNO

Uova in cocotte con gamberi e capperi

1 Sciacquate 24 piccoli capperi sotto sale, poi metteteli a bagno per 15 minuti cambiando l'acqua un paio di volte. Preparate le uova come spiegato nella pagina precedente, aggiungete in ogni cocotte 4-5 code di gambero cotte e sgusciate (potete lasciare attaccate le codine per una miglior presentazione) e completate con i capperini.

2 Cuocete in forno a bagnomaria (vedi pagina precedente) a 170° per 10 minuti, profumate con erba cipollina tagliuzzata e servite subito.



Uova a specchio su letto di verdure

1 Tagliate 2 zucchinette a tocchetti e i fiori a striscioline, un cipollotto a rondelle, un peperone giallo e uno rosso a losanghe. Saltateli separatamente in padella (tranne i fiori) con un filo d'olio lasciandoli croccanti; salate e pepate.

2 Distribuite le verdure preparate e i fiori in 4 pirofile da porzione. Create uno spazio al centro e sgusciate l'uovo in ciascuno. Disponete 1 cucchiaino di panna su ogni uovo, salate, pepate e infornate 180° per 8 minuti o finché l'albume sarà rappreso.

Uova nuvola con gli asparagi

1 Lavate un mazzo di asparagi sottili, puliteli, separate i gambi e punte. Tagliate queste ultime a metà nel senso della lunghezza e conditele con olio, sale e pepe. Riducete i gambi a rondelle sottili, soffriggetele in padella con poco olio e cipolla tritata, sale e qualche fogliolina di basilico. Bagnate con poco brodo vegetale e portate a cottura.

2 Frullate i gambi cotti in un filo d'olio. Distribuite la crema ottenuta in 4 piatti, unite in ognuno un uovo nuvola e completate con le punte di asparago condite e qualche foglia di prezzemolo.



LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

consigli utili per una riuscita perfetta

LE UOVA AL FORNO SONO UNA SOLUZIONE INTERESSANTE PER DUE MOTIVI: LA COTTURA NON NECESSITA DI CONTROLLO E SI USANO MENO GRASSI RISPETTO ALLA PREPARAZIONE IN PADELLA. NELLE NOSTRE

RICETTE UNIAMO POCA PANNA PER UN RISULTATO PIÙ GOLOSO, MA LA SI PUÒ EVITARE COMPENSANDO CON LE SPEZIE (DAL PEPE ALLA PAPRICA, FINO ALLA NOCE MOSCATA) E LE ERBE AROMATICHE (DA AGGIUNGERE

SUBITO PRIMA DI SERVIRE). L'UNICO RISCHIO, CON QUESTA TECNICA, È CHE I TUORLI SI RAPPRENDANO TROPPO. PER EVITARLO, UTILIZZATE IL FORNO IN FUNZIONE STATICA, SISTEMATE LA TEGLIA A METÀ

ALTEZZA E RISPETTATE ATTENTAMENTE I TEMPI INDICATI: SONO CALCOLATI PER UN RISULTATO "AL DENTE"; SE VI PIACE L'ALBUME PIÙ COTTO, PROSEGUITE LA COTTURA PER 1-2 MINUTI.

In tutto il servizio,
ceramiche da forno e
piatti La Topaia,
ciotole Leaves
ceramics.
Indirizzi a pagina 122



NEL PROSSIMO NUMERO:
UOVA DI QUAGLIA, OCA E ANATRA

nel numero di luglio

CALAMARATA

Una pasta che ha la forma degli anelli dei molluschi. Si condisce con quelli, ma pure con zucchine e stracciatella, all'arrabbiata...

ORTO

Antico e contemporaneo, regala succose delizie di stagione

AFFOGATI

Conoscete solo quello al caffè? Dovrete ricredervi!



in edicola dal 21 giugno

sale&pepe

Stile Italia Edizioni

giugno 2022

DIRETTORE EDITORIALE
Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano - laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE
Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it
Barbara Galli CAPOREDATTORE - barbara.galli@stileitaliaedizioni.it
Silvano Vavassori CAPOREDATTORE - silvano.vavassori@stileitaliaedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it
Silvia Tatzozzi - silvia.tatzozzi@stileitaliaedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it

SEGRETARIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it
Paolo Riosa RICERCA FOTOGRAFICA - paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO Stefania Aledi, Alkémia, Alessandra Avallone, Silvia Cappuzello, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Sara Farina, Gian Marco Folcolini, Marialuisa Gardiman, Stefano Grandi, Riccardo Lagorio, Martina Liverani, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Giovanna Ruò Berchera, Livia Sala, Francesca Salvemini, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Stefano Scatà, Felice Scoccimarro, Laura Spinelli, Luciana Squadrilli, Michele Tabozzi, Francesca Tagliabue, Elena Tettamanzi

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl
- Via Vittor Pisani, 28, 20124 - Milano (MI)
Amministratore Delegato: Piergiorgio Bonometti
Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 8/9/1986
PUBBLICITÀ: O.P.Q. srl 20124 MILANO - Via G.B. Pirelli 30
Telefono 02/66992511 email: info@opq.it

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1
- 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancelleria snc - 00040 Ariccia (Roma)

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 - 20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sie
E-mail: info.abbonamenti@directchannel.it
Telefono dall'Italia: 02 4957 2008

Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

ARRETRATI: A cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l.
- 20090 Segrate (MI). Le edicole e i privati potranno richiedere le copie degli arretrati tramite email agli indirizzi collez@mondadori.it e arretrati@mondadori.it e accedendo al sito <https://arretrati.pressdi.it>.

Regolamento Europeo 2016/679

Il titolare del trattamento dei dati personali utilizzati è Stile Italia Edizioni S.r.l.
Gli interessati possono esercitare i diritti previsti dal citato Regolamento EU 2016/679 inviando email all'indirizzo: privacy@laverita.info (oppure web@stileitaliaedizioni.it)
Ti invitiamo a consultare l'informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'articolo 14 del GDPR che, conformemente all'articolo 14 paragrafo 5 lettera b) del GDPR, è resa disponibile al link <https://stileitaliaedizioni.it/privacy-policy>



Accertamento Diffusione
Stampa - Certificato
n. 9009 del 6 aprile 2022
Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

indirizzi

- ASA SELECTION, asa-selection.com
- ASNAGHI, asnaghitessuti.com
- BLOOMINGVILLE, bloomingville.com
- BODUM, bodum.com/it
- C&C MILANO, cec-milano.com
- CHRISTIAN FISCHBACHER, fishbacher.com
- CLAYLAB, claylab.it
- COVO, covo.it
- ETSY, etsy.com
- FALCON, falconenamelware.com
- FERRAMENTA BRASINI, ferramentabrasini.it
- FRANCESCA REITANO CERAMICA, francescareitano.com
- GIRMI, girmi.it
- ICHENDORF DISTR. DA CORRADO CORRADI ichendorfmilano.co - corrado-corradi.it
- JARS CERAMISTES jarsceramistes.com
- KNINDUSTRIE, knindustrie.it
- LA FABBRICA DEL LINO, lafabbricadelino.com
- LA TOPAIA LABORATORIO DI CERAMICA, latopaia.com
- LEAVES CERAMICS, leavesceramics.com
- LIVELLARA, livellara.com
- MANCUSO DESIGN LAB, mancusodesignlab.com
- MERCI FOR SERAX, serax.com
- MOULINEX, moulinex.it
- OONI, it.ooni.com
- PARÀ, para.it
- PINTI INOX, pintinox.it
- SALTER, salter.it
- SERAX, serax.com
- SOEHNLE, soehnle.com - leifheit.it
- STAMPERIA BERTOZZI, stamperiabertozzi.it
- TESCOMA, tescomaonline.com
- TONIOLO CERAMICHE, tonioloceramiche.com
- TYPHOON DISTR. DA PHORM(A), phorma.com
- VICEVERSA, viceversa.it su amazon.it
- WMF, wmf.it
- ZARA HOME, zarahome.com

Monge®

Il pet food che parla chiaro

MADE IN ITALY



OGNI GIORNO QUALCOSA DI NUOVO

Monge Natural Superpremium una linea cane completa di crocchette e bocconcini, con tante ricette appetibili per un'alimentazione **corretta ed equilibrata**, senza coloranti e conservanti artificiali aggiunti.

SOLO NEI MIGLIORI PET SHOP E NEGOZI SPECIALIZZATI



MONGE
La famiglia italiana del pet food

NO CRUELTY TEST

GREENCOMPANY

**BUON APPETITO
A TUTTO LO
STIVALER
DAL VOSTRO
SVIZZERO
ORIGINALER.**

#LIVEORIGINALER

Rendi ogni giorno le
ricette dei piatti della tua
regione ancora più speciali
grazie al gusto inconfondibile
di Emmentaler DOP.



EMMENTALER
SWITZERLAND



Svizzera. Naturalmente.

Formaggi dalla Svizzera.
www.formaggisvizzeri.it

